

Le Monde de l'Ostéopathie

www.lemondedelosteopathie.com

TRIMESTRIEL 02 - A-M-J 2012 - 20€



*interview_* Natalie Dessay

*dossier_* Les émotions

nutrition _

expérience _

*médecine
chinoise _*

technologie _

*technique
alternative _*

découverte _

Samedi 31 Mars et Dimanche 1^{er} Avril 2012

SALON EUROPÉEN
de l'Ostéopathie
2ème édition

Paris Espace Champerret
Place de la Porte de Champerret 75017 Paris

www.salondelosteopathie.com

sommaire



Le Monde de l'Ostéopathie

*dossier_* Les émotions

La malédiction des émotions	6
Parcours d'un apprenti	10
L'ostéopathie somato-émotionnelle	13
L'étiopsychologie® ou ostéopathie organo-viscéro-émotionnelle	16
Emotions et lésions primaires	20

<i>interview_</i> La voix des anges	24
-------------------------------------	----

<i>découverte_</i> Le concept BioSanté	26
--	----

<i>ostéopathie animale</i> L'ostéopathie appliquée au cheval	28
--	----

<i>nutrition_</i> Approche micronutritionnelle	30
--	----

<i>technique alternative_</i> L'intestin : le 2 ^{ème} cerveau	33
--	----

<i>expérience_</i> Une émotion peut en cacher une autre	36
---	----

<i>médecine chinoise_</i> Émotions ostéopathie et médecine chinoise	38
---	----

<i>technologie_</i> La cohérence cardiaque	40
--	----

<i>technique alternative_</i> L'EFT, "deux doigts de douceur..."?	42
---	----

L'art et la Manière	44
---------------------	----

L'ostéopathie au service d'enfants nécessiteux	46
--	----

Feng Shui	49
-----------	----

Rédaction & Service abonnement : LMO Editions 23 rue du Sentier 75002 Paris - contact@lemondedelosteopathie.fr - www.lemondedelosteopathie.fr

Publicité : Pascal Marchese - OOOH! PRODUCTION - 06 15 64 46 21 - pmcompub@gmail.com

Directeur de la publication et rédacteur en chef : Frédéric Zénouda - **Comité de rédaction :** Frédéric Zénouda, Dr Simona Georgescu

Comité de lecture : Dr Simona Georgescu médecin-psychiatre, Dr Eric Menat médecin-homéopathe, Dr Patrice Stern médecin-ostéopathe, Dr Celdric Labourdette médecin anesthésiste

Conception et impression : Esprint - 14, rue de la Pépinière 75008 PARIS - 01 53 04 05 51 - Imprimé en France par esprint - 75008 PARIS

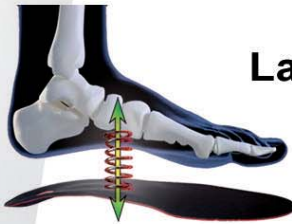
Numéro de CPPAP : en cours - Dépôts légaux ; à parution



KINEPOD

... des solutions intelligentes !
posturo-dynamiques

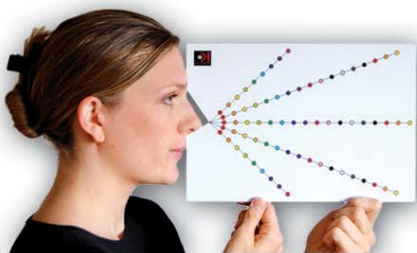
• OUTILS ACTIFS



La semelle
intelligente



Les orthèses
buccales actives



La planche
oculaire active

• FORMATION

kinépodie-orthokinésie

Rééduquez la posture
en mouvement



• BILANS

Créez votre laboratoire d'analyse
biomécanique avec Podia XP
Bilan postural, bilan podal,
bilan dynamique, bilan personnalisé,...

Laboratoire KINEPOD
confections d'outils Actifs

Découvrez notre technologie et nos produits sur

www.kinepod.com

édito_ Frédéric Zénouda

E-Motions

5

Véritablement l'Energie en mouvement, l'Energie du mouvement.

Comme sur la palette chromatique du peintre ou du musicien, déjà Descartes distinguait les émotions fondamentales : l'émerveillement, le désir, la joie, l'amour, la haine et la tristesse comme un ensemble d'émotions pures, indépendantes, sur lesquelles les gammes des émotions complexes humaines peuvent se décliner.

En effet, chaque expérience individuelle qui semble unique n'est probablement qu'une combinaison singulière de l'ensemble de ces émotions fondamentales. Les partisans de la perspective fonctionnaliste les définissent comme des processus destinés à établir, maintenir ou modifier les relations entre l'organisme et l'environnement. N'est ce pas une définition modulée de l'homéostasie?

Notablement, ces émotions se lisent sur le visage mais aussi sur l'ensemble du corps qui devient, de fait, le substrat physique de leur engrammage complexe. Il leur donne la possibilité d'être modulable en fonction de l'expérience vécue.

Le corps, témoin et acteur de ces tumultes, livré à nos mains expertes et formées, dévoile son histoire, ses forces et faiblesses. Ces failles profondément humaines nous entraînent au tréfonds de l'individu mais aussi de nos propres questionnements. L'origine de notre vocation et la responsabilité de nos actes font de cette exploration pondérée et intelligente un atout majeur dans le plan de santé globale.

Sans pensée magique ni excès, la reconnaissance de la place prépondérante qu'occupent les émotions dans le processus de dysfonction et permettre leur expression pour les rendre utiles à la consolidation du soin, confèrera à l'ostéopathe une place de choix dans l'univers des soignants.

La malédiction des émotions



6

Longtemps, les émotions ont été considérées comme des phénomènes perturbateurs à éviter. Actuellement revalorisées, elles font l'objet de nombreuses recherches scientifiques. Cela ne les empêche pas d'être les victimes d'un certain nombre de représentations erronées de la réalité. Une petite mise au point s'impose.

Des phénomènes naturels

Dans son passionnant essai *La Dynamique de l'Occident*, le sociologue Norbert Elias, montré comment, à partir du Moyen Âge, s'est installée en Europe, puis dans l'ensemble du monde occidental, une véritable répression de l'affectivité. Celle-ci a fini par donner lieu, au XIX^{ème} siècle, à des règles de bienséance très contraignantes mettant les émotions à l'index. Même la psychanalyse freudienne considérait les émotions comme des phénomènes perturbants dont elle assimilait l'expression à l'effondrement du système de défense de l'individu. Et, lorsque la psychologie décida de les étudier de plus près, elle le fit à travers le prisme d'une véritable idéologie de la maladie. L'important était de comprendre comment certains affects participent à la genèse des pathologies mentales et physiques. Il n'en fallut pas plus pour que certains proposent une « médecine des émotions ». Et pourtant, qu'il y a-t-il de plus naturel qu'une émotion ? *Emovere*, en latin : mettre en mouvement. Nos émotions ne sont-elles pas la preuve que nous sommes vivants ? Car la vie est mouvement incessant. A moins que nous considérerions le mouvement comme un signe de maladie. Être vivant reviendrait-il alors à être malade ?

La question n'est pas aussi dénuée de sens qu'on pourrait le penser. En effet, depuis plus de trois cents ans, la civilisation occidentale s'est construite autour d'une représentation qui place l'être humain en dehors et au-dessus de la nature. Considérant cette dernière comme hostile et dangereuse, de nombreux philosophes des Lumières dont René Descartes nous ont recommandé d'utiliser notre belle intelligence

pour comprendre la nature dans ses moindres détails afin de l'influencer, la contrôler et la dominer. Cela revint à valoriser nos capacités intellectuelles au détriment de nos besoins corporels et de l'expression émotionnelle. Et, inévitablement, cela aboutit à une vision morcelée et incomplète de l'être humain. Car, nous ne sommes pas qu'un cerveau qui pense. Nous sommes aussi et d'abord un corps qui fait des expériences à travers des sens et chacune de ces expériences génèrent dans notre cerveau des signaux qui nous renseignent sur la qualité de ce qui a été expérimenté. Ces signaux sont ce que nous appelons les sensations qui génèrent les émotions. Ainsi les émotions sont éprouvées comme « négatives » lorsque ce qui a été expérimenté est susceptible de mettre la survie en danger ; elles sont vécues comme « positives » quand, au contraire, les expériences auxquelles elles sont associées paraissent favorables.

Pour bien comprendre le rôle des émotions, il faut se référer aux travaux de Paul MacLean qui, dans les années 1940, a décrit le cerveau humain comme le résultat d'un processus évolutif ayant abouti à la superposition de trois couches bien distinctes. *Ce triune brain* – trois cerveaux en un – est constitué du cerveau reptilien (tronc cérébral, mésencéphale, hypothalamus, ganglions de la base), du système limbique (cerveau mammifère considéré comme le « cerveau émotionnel ») et du néocortex (commun aux grands primates et à l'être humain). L'information captée dans le monde matériel déclenche au niveau de cerveau reptilien une série de réactions automatiques et instinctives indispensables à la survie de l'individu ; elle est ensuite

transformée au niveau du système limbique en émotions qui engendrent à la fois des réactions corporelles et des représentations mentales ; et Elle finit par être traduite au niveau du néocortex en mots et en pensées. On comprend dès lors que les émotions constituent le pivot central de l'expérience humaine, elles sont manifestées à travers le corps sous la forme de réactions physiques en même temps qu'elles sont exprimées en mots sous la forme de sentiments. Elles sont une sorte de moteur – une « âme » qui anime le corps et la pensée à chaque instant de l'existence.

Hélas, à force de vouloir contrôler ce qui est « naturel » au moyen de notre mental « extra- et supra-naturel », nous avons fini par nier cette part essentielle de notre nature humaine. Mais tout n'est pas perdu car, à mesure qu'ils élucident le fonctionnement du cerveau, les chercheurs en neurosciences revalorisent notre dimension émotionnelle. Ainsi, par exemple, le neurologue Antonio Damasio affirme que chaque action et chaque sensation est associée à des émotions qui transforment l'état interne de notre corps. Ces modifications physiques sont répertoriées dans les différentes zones du cerveau où elles créent de véritables représentations neuronales des émotions (que Damasio appelle des « marqueurs somatiques ») qui participent au sentiment que nous avons de nous-mêmes et nous aident à prendre des décisions en pleine conscience de la réalité.

Les émotions sont des phénomènes complexes qui colorent notre existence en donnant une valeur à nos expériences. Leur apparition est automatique et leur durée est brève. Elles sont



accompagnées de manifestations physiques (augmentation du rythme cardiaque, variation des sécrétions hormonales, changement de l'expression du visage, modification des attitudes corporelles) et elles induisent des changements de comportement (immobilisation, approche, fuite ou combat) qui permettent de nous adapter aux événements survenant autour de nous et à l'intérieur de nous. Elles sont impliquées dans la perception que nous avons de la réalité, la constitution de notre mémoire et l'élaboration de nos jugements. Elles influencent nos décisions, elles motivent nos actions et elles constituent un formidable moyen de communication. Aristote, déjà, puis René Descartes et Charles Darwin avaient identifié une série d'émotions dont l'expression est facilement reconnaissable sur notre visage : la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, la joie – des « émotions de base » présentes chez les enfants dès l'âge de six mois. Le psychologue Paul Ekman pense que celles-ci sont déterminées par des programmes neuromoteurs innés, génétiquement transmis et partagés par tous les êtres humains. Sur ce socle d'« émotions primaires » se développerait, plus tardivement, un ensemble d'« émotions secondaires » liées au langage et à la conscience de soi (par exemple : l'envie et la jalousie), à la capacité d'auto-évaluation (l'embarras, la culpabilité, la honte et la fierté), et à des jugements influencés par la culture et l'histoire personnelle de chacun (la déception, le mépris, le remords, la soumission, l'amour et un vaste répertoire de sentiments qui se forme entre la première et la quatrième année de vie). Certaines émotions seraient le résultat d'une combinaison de plusieurs affects. Par exemple : la surprise jointe à la tristesse donnerait naissance à la déception, la tristesse associée au dégoût génèrerait le remords, le dégoût mixé à la colère engendrerait le mépris. D'autres émotions ne diffèreraient entre elles que par leur intensité ; c'est le cas de l'appréhension, de la peur et de la terreur, ou encore du contentement et de la joie.

La complexité du phénomène émotionnel est telle que les chercheurs ne parviennent toujours pas à se mettre d'accord sur le dénombrement et la dénomination des différents affects. Les hypothèses se contredisent au sujet des modalités de leur élaboration. Les avis divergent à propos des facteurs responsables de leur déclenchement. Néanmoins, quelle que soit la théorie proposée, un fait semble acquis : il est plus aisé

d'identifier les émotions négatives que les positives. Les expressions faciales de la peur, de la colère ou du dégoût paraissent plus spécifiques et, par conséquent, elles sont plus faciles à distinguer les unes des autres que celles du contentement, de la joie ou de l'enthousiasme. En outre, parmi les émotions de base décrites par Ekman, le nombre des émotions négatives (peur, colère, tristesse, dégoût) est plus important que celui des émotions positives (joie, surprise). Ces différences s'expliquent probablement par le fait que les émotions négatives constituent des signaux d'alarme très importants pour notre survie immédiate. On comprend donc qu'elles apparaissent tôt chez le bébé, qu'elles soient différenciées en fonction de situations précises et qu'elles s'expriment d'une manière facilement identifiable.

Une théorie positive

La représentation erronée d'un être humain extra- et supra-naturel confronté à une nature hostile et dangereuse a renforcé notre tendance spontanée à repérer ce qui ne va pas avant de nous intéresser à ce qui va bien. En soi, cette propension à focaliser sur le négatif n'est pas négative. Inhérente à notre instinct de survie, elle est même bénéfique. A condition que nous parvenions à la contrebalancer par un intérêt pour le positif. Car, trop de négativité engendre un stress chronique qui pourrait nuire à la survie. La pensée occidentale moderne s'est donc développée sur la base d'une vision dangereusement tronquée de la réalité. D'autant plus que celle-ci a été renforcée par la mise en place d'une logique économique fondée sur l'innovation, la production et la consommation de moyens destinés à se prémunir du négatif. On comprend dès lors comment est apparue l'idéologie de la maladie dont nous parlions plus haut. Pur produit de cette idéologie tronquée, la psychologie occidentale a développé une vision pathologique de l'être humain. Pour preuve : en quarante ans, le DSM (manuel diagnostique et statistique des maladies mentales) édité par l'American Psychiatric Association a triplé le nombre des pathologies mentales qu'il décrit, allant jusqu'à considérer les changements d'humeur liés au cycle menstruel de la femme comme des perturbations pour lesquelles un traitement médicamenteux peut être proposé. Et, sur les cinq cents mille lignes du *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (ouvrage de référence pour de nombreux professionnels de santé),

quelques centaines concernent des sujets comme la honte, la culpabilité, la colère ou la haine, plusieurs milliers traitent de l'anxiété et de la dépression, alors que seulement cinq font mention de l'espoir, une de la joie et pas une seule de la compassion, du pardon ou de l'amour. Pendant longtemps, l'attention des chercheurs s'est principalement portée sur les émotions dites « négatives ». On s'est davantage intéressé aux conséquences pathogènes de la peur, de l'anxiété et de la colère qu'aux effets d'émotions plus « positives » comme le contentement, la joie ou l'enthousiasme.

Tout déséquilibre engendre sa caricature et toute caricature contient les germes de sa correction. Ce n'est donc pas un hasard si, depuis une quinzaine d'années, un nouveau courant de la psychologie – la psychologie positive – s'est donné pour vocation d'étudier les aspects non pathologiques de l'être humain. Du coup, le nombre des recherches consacrées aux émotions positives a augmenté d'une manière impressionnante et on sait aujourd'hui qu'en termes de survie, ces émotions jouent un rôle aussi important que les négatives. Ainsi la *broaden-and-build theory of positive emotions* – la « théorie élargir et construire des émotions positives » – énoncée par Barbara Fredrickson, directrice du PEPLab (Laboratoire des émotions positives et de psychophysiologie) de l'université de Caroline du Nord, montre que nos affects négatifs génèrent des réponses spécifiques aux menaces immédiates et assurent ainsi notre survie dans le court terme, tandis que nos affects positifs élargissent le répertoire de nos pensées et de nos actions afin de nous permettre de construire de précieuses ressources pour notre survie à long terme. Nous en avons tous fait l'expérience : lorsque nous sommes contents, nous sommes plus ouverts, plus souriants et, donc, plus sympathiques ; cela favorise la création de relations amicales ; celles-ci peuvent se révéler très précieuses, par la suite, en cas de coup dur. De la même manière, lorsque nous éprouvons de la joie, notre intérêt et notre curiosité sont attisés ; nous sommes plus attentifs et notre perception de la réalité devient plus large ; cette meilleure connaissance de notre environnement peut s'avérer décisive, plus tard, en cas de danger.

Dans une expérience qui consistait à induire des états émotionnels positifs, négatifs ou neutres à l'aide de courts films vidéo, Fredrickson a observé que les sujets testés développaient une



dossier/ Les émotions

8

meilleure vision d'ensemble lorsqu'ils éprouvaient des émotions positives et s'attachaient plus aux détails lorsqu'ils éprouvaient des émotions négatives. Repérer les détails est utile lorsque, face au danger, sous le coup de nos émotions négatives, nous cherchons à trouver le moyen de survivre. Mais il est important de pouvoir développer une vision globale lorsque, le danger étant écarté, guidés par nos émotions positives, nous avons la possibilité d'améliorer notre façon de vivre. Barbara Fredrickson a montré que cette vision globale s'étend à la perception que nous avons des autres et, du coup, favorise une attitude plus confiante, pacifiée et altruiste. L'impression de différence entre nous et les autres s'estompe, nous devenons plus attentifs à ce que nous pourrions faire pour nos amis et nous sommes plus enclins à créer de nouvelles relations. Dans une étude novatrice, Fredrickson a montré qu'une émotion comme la joie augmente notre capacité à reconnaître les visages individuels au sein de groupes ethniques différents du nôtre (réduisant ainsi notre impression que « tous les étrangers se ressemblent ») et, dans le même temps, diminue notre capacité de percevoir des différences morphologiques entre ces divers groupes (augmentant par la même occasion notre sentiment de fraternité à l'égard des autres ethnies).

De nombreuses études montrent que les états émotionnels positifs favorisent la réceptivité à de nouvelles informations, la créativité et la flexibilité de la pensée, l'élaboration de raisonnements inhabituels et la résolution de problèmes difficiles. Ainsi, par exemple, Alice Isen, professeur de psychologie à la Cornell University, a constaté que des médecins de bonne humeur intègrent plus rapidement les données transmises par leurs patients, restent moins longtemps fixés sur une idée, sont davantage prêts à renoncer à des conclusions prématurées et, de ce fait, améliorent leurs performances diagnostiques et thérapeutiques.

Un gage de longévité

Parmi les ressources constructives générées par nos émotions positives, la bonne santé est certainement l'une des plus décisives pour notre survie à long terme. Là aussi les études foisonnent. En 2001, un groupe de chercheurs de l'université du Kentucky, ont publié les résultats d'une enquête réalisée à partir de textes autobiographiques rédigés en 1930 par cent quatre-vingts religieuses avant leur entrée au couvent. A l'époque, la mère supérieure de la congrégation avaient demandé à ces jeunes femmes

d'écrire à propos de leur enfance, de leurs années de scolarité et des raisons pour lesquelles elles avaient prononcé leurs vœux. Soixante ans plus tard, ces textes autobiographiques ont été analysés en tenant compte du nombre de phrases émotionnellement positives, négatives ou neutres qu'ils contenaient ; les scores émotionnels ainsi obtenus ont été comparés aux temps de survie des religieuses. Ces nonnes constituaient des sujets d'études idéaux car, ayant vécu dans la même communauté, elles avaient partagé les mêmes habitudes et elles avaient été soumises à des circonstances extérieures très semblables. Cela rendait plus facile la mise en évidence d'une éventuelle influence de facteurs psychologiques sur l'évolution de leur état de santé. Au moment de l'étude, 40% des religieuses étaient décédées et il apparut très clairement que la durée de vie des nonnes était liée au contenu émotionnellement positif des textes autobiographiques rédigés dans leur jeunesse. Parmi l'ensemble des religieuses, les 25% identifiées comme « les plus heureuses » ont vécu en moyenne dix ans de plus que les 25% considérées comme « les moins heureuses ». Ces résultats vont dans le sens que la Harvard Study of Adult Development – une étude longitudinale commencée à la fin des années 1930, menée durant près de soixante-dix ans – qui a montré que la qualité de la santé des personnes observées était étroitement liée à leur degré d'optimisme au début de l'observation. Ils confirment également ceux de la vaste enquête lancée dans les années 1960 et poursuivie durant trente ans par les psychologues de la Mayo Clinic, qui ont montré que les personnes optimistes vivaient en moyenne 19% plus longtemps que les pessimistes et ce avec des capacités physiques et une qualité de vie nettement meilleures. En 2008, le sociologue Ruut Veenhoven a publié l'analyse d'une trentaine d'études sur le lien entre le bonheur, la bonne santé et la longévité. Ses conclusions étaient sans équivoque : les émotions positives peuvent, chez les gens très satisfaits, faire gagner entre sept et dix années de vie supplémentaire. Cependant, il ne faut pas se méprendre : l'allongement de vie observé ne concerne que les gens en bonne santé ; aucun effet probant des émotions positives n'a pu être mis en évidence chez les gens déjà malades. En d'autres termes, à en croire les résultats des études scientifiques, les émotions positives et le sentiment de bonheur protègent contre la survenue des maladies mais ne suffisent pas pour les guérir.

Ce n'est pourtant pas l'impression qu'ont beaucoup de malades, convaincus de l'importance d'un bon moral pour parvenir à résoudre leur problème de santé. Moi-même, en tant que médecin, je constate que le fait de cultiver des émotions positives aide de nombreux patients à aller mieux. Il me paraît évident qu'un mieux-être psychologique influence le bien-être physique. Certaines études ont d'ailleurs montré un allongement de la durée de vie chez des malades du cancer aidés psychologiquement par des groupes de parole. Néanmoins, les impressions ne sont pas des preuves scientifiques. Il faut donc également prendre en compte d'autres enquêtes qui n'ont pas pu confirmer cet effet favorable de l'aide psychologique sur la survie des malades. La réalité est probablement plus nuancée. En effet, il est possible que les émotions positives jouent un rôle bénéfique dans l'évolution de certaines maladies chroniques – y compris en cas de cancers, de maladies coronariennes et de sida – à condition que le pronostic de survie à long-terme soit bon au départ. Dans des cas plus graves, cet effet bénéfique paraît plus incertain et, lorsqu'il semble se manifester, il est sans doute à mettre sur le compte d'une synergie entre les émotions positives et une multitude d'autres facteurs de guérison encore mal connus. Ce qui est indéniable, en revanche, c'est que les émotions positives aident à traverser l'épreuve de la maladie plus sereinement, tout simplement parce que les malades perçoivent leurs symptômes autrement. Ainsi, par exemple, Sheldon Cohen, professeur de psychologie à la Carnegie Mellon University, a observé que des patients atteints d'un rhume, chez lesquels les symptômes objectifs de l'infection étaient identiques, se plaignaient moins lorsqu'ils éprouvaient des émotions positives et plus lorsqu'ils qu'ils étaient sujets à des émotions négatives. Cet effet subjectif a été mis en évidence pour de nombreuses autres pathologies, notamment chez des patients souffrant d'arthrite rhumatoïde et de fibromyalgie. Cultiver des émotions positives lorsque l'on est malade ne supprime pas la douleur mais atténue la souffrance. Moins souffrir en attendant de guérir peut alors accélérer le processus de guérison, ou tout au moins éviter une aggravation. En cas de maladie coronarienne, par exemple, le fait de cultiver des émotions positives ne va pas supprimer les bouchons qui se forment au niveau des artères nourrissant le cœur mais, en diminuant les spasmes vasculaires et en réduisant la tension artérielle, cela

peut prévenir le risque de récurrence après un premier infarctus.

Les émotions positives ne préviennent pas seulement d'éventuelles complications ou aggravations de situations pathologiques existantes. Elles empêchent, aussi et surtout, la survenue de certaines maladies. Jusqu'il y a peu cette affirmation faisait sourire les médecins. Cependant, elle repose sur des preuves scientifiques qui méritent toute notre attention. Par exemple, en 2003, Sheldon Cohen a inoculé le virus responsable du rhume à des volontaires qui avaient été préalablement soumis à plusieurs interrogatoires en vue de déterminer leur état émotionnel pendant les trois semaines précédant le déclenchement de l'infection. Il est apparu clairement que les personnes s'étant trouvées dans un état émotionnel positif étaient moins susceptibles que les autres de tomber malades, malgré l'inoculation du virus dans leur narines. Le même genre d'effet préventif a été observé pour l'hypertension artérielle et le diabète. On a également constaté que les émotions positives diminuent l'apparition d'accidents vasculaires cérébraux et empêchent la survenue de toute une série d'accidents traumatiques. On estime généralement que l'importance du rôle des émotions positives dans le maintien d'une bonne santé est comparable à celle de l'influence du tabac dans l'apparition d'une mauvaise santé.

Des adjectifs trop subjectifs

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au rôle des affects dans la santé, j'ai été étonné par le choix des adjectifs utilisés pour qualifier les émotions. Les mots « positif » et « négatif » ont une connotation subjective qui ne me paraissait pas appropriée pour décrire les phénomènes émotionnels d'un point de vue objectif et scientifique. Un ami psychologue m'affirma alors que ces adjectifs décrivaient les conséquences, heureuses ou malheureuses, des différentes émotions. Mais cette explication ne me convainquit pas. Car les émotions positives n'ont pas toujours des effets positifs. Par exemple, des personnes trop enthousiastes peuvent se leurrer et prendre des risques inconsidérés qui mettent leur vie en danger. Certains malades trop confiants minimisent leurs symptômes, ne se reposent pas suffisamment, ne suivent pas sérieusement leur traitement et, du coup, réduisent leurs chances de guérir. De la même manière, les émotions négatives n'ont pas forcément des effets négatifs. Par exemple, la peur provoquée par un événement vécu dans

le moment présent permet d'éviter certains dangers. La colère exprimée de manière non agressive, dans l'affirmation de soi et la créativité, peut se révéler une formidable force de vie, notamment chez des personnes malades.

En 2003, Daniel Goleman – l'auteur du célèbre ouvrage *L'intelligence émotionnelle* – a publié un livre intitulé *Destructive emotions*, composé d'une série d'entretiens entre le dalaï-lama, des philosophes et des scientifiques. Dans ce livre, des émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la colère sont qualifiées de « destructrices » en ce sens qu'elles « nuisent à soi-même ou aux autres ». Cet adjectif décrit effectivement une conséquence possible des émotions négatives. Néanmoins, ce n'est pas la seule car certaines émotions destructrices se révèlent, au contraire, très constructrices. La peur peut inciter à la prudence nécessaire pour bâtir un environnement sécurisant et épanouissant. La colère peut aider à trouver le courage indispensable pour se relever d'une épreuve difficile. Qualifier les émotions négatives de destructrices paraît donc trop réducteur. De plus, cela laisse penser que les émotions positives sont, par opposition aux négatives, toujours « constructrices ». Or, dans les faits, une émotion comme le contentement peut avoir des répercussions très nuisibles, tant pour soi-même que pour les autres. Il suffit de se rappeler comment certains tyrans, contents de leur situation au sommet de la pyramide sociale, ont infligé de terribles souffrances à leur peuple et, aveuglés par leur autosatisfaction, se sont précipités vers leur propre fin.

Afin d'éviter le jugement moral véhiculé par les adjectifs « positif » et « négatif », « destructeur » et « constructeur », il paraît plus juste de recourir aux adjectifs « agréable » et « désagréable ». Ceux-ci ne font que préciser la nature des sensations et des sentiments accompagnant les différentes émotions. Emotions agréables, émotions désagréables : cette distinction offre l'avantage d'une plus grande objectivité. En effet, avant d'être des émotions « négatives », la peur, le dégoût, l'anxiété et la tristesse sont des émotions désagréables, tout simplement parce que leur fonction est de nous alerter pour assurer notre survie immédiate. On pourrait objecter en disant que la colère peut être plaisante à éprouver. Dans les faits, la colère n'est jamais agréable à vivre puisqu'elle est associée à la prise de conscience d'une frustration et accompagnée d'une tension corporelle. Le plaisir ressenti ne provient pas directement de la colère ; il naît du sentiment de puissance et de sécurité

qui lui est lié. On peut donc dire que, fondamentalement, la colère est une émotion désagréable.

Les émotions « positives », quant à elles, sont généralement agréables à éprouver. Cela semble normal puisqu'elles constituent des signaux de sécurité qui permettent de développer des qualités et des ressources nécessaires pour assurer notre survie à long terme. Souvent, ces qualités et ces ressources procurent du plaisir. Cela ne veut pas dire pour autant que toutes les émotions agréables sont toujours positives. Ainsi, par exemple, le fait d'éprouver du contentement ou de la joie sous l'emprise d'une drogue ou suite à un acte addictif renforce le cercle vicieux compulsif et finit par être destructeur. Une fois encore, il faut faire la distinction entre l'émotion qui pousse à agir et le plaisir obtenu suite à l'action. Dans le cas des comportements addictifs, nous découvrons que l'émotion de départ n'est pas agréable ; au contraire, il s'agit souvent de tristesse, de peur ou d'anxiété. Ce qui paraît être du contentement ou de la joie n'est en réalité que le plaisir consécutif au comportement compulsif destiné à calmer le trouble à l'origine de l'émotion désagréable ; c'est ce plaisir qui renforce l'addiction.

Malgré le fait que l'utilisation des adjectifs « agréable » et « désagréable » soit plus adaptée à la démarche scientifique, il existe autour des appellations « émotion positive » et « émotion négative » un consensus qu'il paraît difficile de remettre en question. Dans ce contexte, il me semble important d'attirer l'attention sur l'aspect subjectif, réducteur et moralisateur de ces appellations. Car, une tentation inconsciente de valoriser le « positif » et de condamner le « négatif » pourrait voir le jour. Ce genre de manichéisme irait à l'encontre des objectifs de la psychologie positive, particulièrement soucieuse de montrer la complémentarité des émotions agréables et des émotions désagréables. Et, plus grave, cela fournirait davantage d'arguments à certains médecins et fabricants de médicaments tentés de « pathologiser » des expériences humaines absolument banales. Méfions-nous de certains mots qui trahissent des représentations erronées de la réalité et ne font que perpétuer la regrettable malédiction qui frappe les émotions.

Auteur des ouvrages Le Travail d'une vie (Robert Laffont 2001), Vivre en paix (Robert Laffont 2003), La Solution intérieure (Fayard 2006), La maladie a-t-elle un sens ? (Fayard 2008), Le Défi positif (Les Liens qui Libèrent, 2011). www.thierryjanssen.com

Parcours d'un apprenti autour des émotions...et quelques réflexions ostéopathiques

10

Loin de moi l'idée d'écrire un article professoral sur l'ostéopathie somato-émotionnelle, un bel article didactique avec définition, physiologie, sémiologie, diagnostic et traitement, bref un mode d'emploi du traitement des émotions par l'ostéopathie ! Loin de moi cette idée, le sujet m'apparaît à cette heure encore trop complexe. Je choisis de vous livrer ici un cheminement, un parcours imaginaire, un brin humoristique, celui d'un médecin ostéopathe cartésien décidé à rencontrer la dimension émotionnelle chez ses patients. Je parlerai en son nom, à la première personne.

Il est des considérations apparemment banales, dont je n'avais nullement mesuré la portée. Souhaitant enrichir ma caisse à outils de praticien, maîtrisant l'ostéopathie structurelle, je m'intéresse à l'approche émotionnelle. Je m'y intéresse dans un premier temps sous un abord conceptuel et non pratique, puisqu'avant tout, m'importe la cohérence de l'approche. Rien que de très normal, l'homme a un corps et un esprit, plus exactement un corps physique, des émotions et une pensée. Le médecin cartésien ne voit ici aucune problématique susceptible de le contrarier. Je débute mon périple dans la sérénité.

De l'organisation du système nerveux

Parmi les composantes de l'affectivité, bien-être et mal-être, douleur, agréable et désagréable, plaisir sexuel, on retrouve les émotions, modifications brutales de l'organisme qui doit s'adapter à une condition nouvelle de l'environnement, branle-bas végétatif devant une situation imprévue et stressante, ou même, fruit de l'évocation de cette situation. C'est dans les profondeurs encéphaliques, dans la région limbique, que s'imprime cette affectivité brute. Que s'imprime, car au même étage, apparaît la mémoire ; mémoire et émotions sont donc intriquées et se conditionnent : s'il n'y a pas de mémoire, l'affectivité n'a ni signi-

fication ni raison d'être, et sans contenu affectif un souvenir n'est nullement motivant. Je transcris ici ma lecture de Raymond Houdart, Le système nerveux de l'homme, et je suis rassuré, je peux continuer à faire mienne cette citation de François Jacob : « L'« esprit » est un produit de l'organisation du cerveau tout comme la vie est un produit de l'organisation des molécules. » Tout va bien je vais donc manipuler les émotions comme une sacro-iliaque, sans remettre en cause ma vision sur l'homme.

À la cellule

Mais je n'aurais pas du lire Spinoza avait raison de Damasio. J'y apprendis que la paramécie solitaire, organisme unicellulaire, corps sans cerveau ni esprit, fuit l'agression et recherche le bien-être, essence du processus émotionnel qui nous caractérise, nous, êtres humains. Cette aptitude à réagir n'est pas apprise, elle est un moyen de réguler et de préserver la vie de façon automatique, sans se poser de questions, sans avoir besoin de penser. Et me voilà troublé, car je ne peux m'empêcher par un raccourci certes erroné, de me poser la question suivante : une cellule dans mon corps pourrait-elle avoir une réaction de type émotionnel sans même passer par le système nerveux ? La cellule aurait-elle quelque conscience ?

Pierre Tricot accroît mon trouble et affirme : « À partir du moment où elle existe, individualisée, la structure vivante se sait exister indépendamment de son environnement et son environnement la connaît comme existante. Il y a conscience. Ce mot est constitué de deux racines latines : cum, avec, qui suggère l'association et scire savoir. »

Une cellule aurait une conscience et des réactions de type émotionnelles. Je n'avais pas prévu la chose ainsi.

En passant par la conscience

Pour me rassurer je reprends la définition des émotions selon Patrick Varlet dans Ostéopathie somato-émotionnelle : « états de conscience agréables ou désagréables, concomitant à des réactions organiques brusques d'origine interne ou externe... certains neurones ... transmettront les informations au système neuro-végétatif, lequel répondra par des modifications diverses échappant à notre volonté et dont nous prenons parfois conscience. » Bien que renvoyé ici à la suprématie du système nerveux central, se confirme l'idée que mes émotions, états de conscience, ne sont pas toujours présentes à ma conscience. Je vais donc en tant que thérapeute rencontrer chez mon patient, des émotions dont il n'a pas forcément conscience

mais qui seront inscrites sous forme de modifications diverses –lesquelles ?-, dans des tissus qui eux en auront une conscience. Je commence à perdre pied. Je n'avais pas ainsi envisagé des émotions tapies dans quelque endroit du corps qui les connaîtrait, mais, n'en dirait rien, à ses intenses supérieures et son propriétaire.

Et la mémoire

Pour moi, ostéopathe, il va s'agir d'aborder les émotions par le toucher et non le verbe, et là je ne vois pas par quel biais je vais conceptualiser ce fait. Certes j'ai constaté dans ma pratique que par mes mains, j'ai accès à des traumatismes physiques anciens, non exprimés par le patient, une vieille entorse de la cheville ou une chute sur la tête oubliée. Je sais que le corps peut restituer ces informations qu'il a engrangées, mais nous parlons là du corps physique, les articulations, les tendons, les muscles, non de l'immatérialité de la joie ou de la tristesse.

La question de la mémoire revient là, puisque mémoire et émotions semblent intriquées. Mon corps a-t-il en ses tissus, et non en son système nerveux puisque par mes mains ce n'est pas lui que je touche directement, la mémoire de son vécu émotionnel ?

Pour arriver à l'énergie

Je me tourne vers J. E. Upledger. Il déclare que le soma myo-fascio squelettique, les organes, les tissus (plus particulièrement le tissu conjonctif) et peut-être les cellules, possèdent individuellement une mémoire du traumatisme physique ou émotionnel et que cette mémoire tissulaire se traduit par une rétention de l'énergie traumatique, de la douleur et des phénomènes émotionnels dans une partie du corps. C'est pour des raisons estimées appropriées par l'inconscient du patient que cette énergie est réprimée, localisée et isolée. Le mot est lâché, Upledger parle d'énergie, de kystes énergétiques et je tombe là dans une notion qui m'agace et m'a toujours paru suspecte. Que les médecins fassent de la médecine et les physiciens de la physique !

Et la physique quantique

Pierre Tricot vient à mon secours : « L'énergie, c'est de l'information en mouvement. » Et de

fil en aiguille je vais glisser malgré moi vers la physique. Si les mondes de la médecine et de la physique me semblent bien différents, via Tricot, Varlet, Larroche, et d'autres... je me retrouve pris dans des considérations quantiques, où toute particule est accompagnée d'une onde porteuse de toutes les informations depuis son apparition dans l'univers. La physique quantique nous présente un monde différent. Il ne se fonde pas sur la perception que nous en avons : une même particule peut être à deux endroits différents en même temps. Tout ceci dépasse l'entendement. La conscience serait au moins quantique, l'information contenue dans un rêve, serait de l'information quantique. Belal Baaquie et François Martin ont postulé que le psychisme de chaque individu serait une excitation par-



ticulière d'un champ quantique sous-jacent et universel dans lequel on trouve des états virtuels et des états réels. Dans ce champ on trouve le champ spécifique de chaque personne, contenant déjà de multiples états, mais aussi, la conscience des autres individus, jusqu'au champ universel de la psyché humaine. Ce super champ de conscience inclurait donc dans une même entité, le champ de conscience individuelle et le champ de conscience universelle. Et me voilà tout d'un coup projeté dans le « champ akashique » des mystiques, champ qui conserverait et transmettrait de manière instantanée toute l'information en tout point de l'univers. Il n'est plus ici question du système nerveux central. Quelque chose se passerait hors lui, concernant l'information, la conscience et la mémoire.

Finalement pour certains, notre corps physique se trouve affublé d'un champ morpho-

génétique, matrice de forme, mémoire individuelle dès la vie intra-utérine mais aussi transgénérationnelle et collective.

J'étais juste parti à la découverte d'une pratique ostéopathique et je me retrouve avec un nouveau regard sur l'homme, dont l'« esprit » n'est plus un produit de l'organisation du cerveau, tout comme la vie n'est plus un produit de l'organisation des molécules.

Et finir dans des corps invisibles

En guise d'apothéose, d'autres me renvoient aux médecines traditionnelles, où sont décrits les corps subtils, faisant partie de l'aura, tel le corps éthérique, le corps émotionnel et le corps mental. Les émotions auraient-elles leur corps propre, et la pensée de même, un corps immatériel, informatif, que je pourrais toucher et que je ne vois pas ?

J'écoute Bruno Repetto : « Nous sommes constitués d'un corps physique, d'un corps émotionnel et d'un corps mental, organisés en couches énergétiques successives. Les événements s'inscrivent dans l'être humain, dans les trois corps en même temps. Ces corps ont une mémoire, mais la mémoire n'est pas toujours consciente. Le refoulement de la mémoire constitue pour le psychisme une protection. Le psychisme ne pourrait supporter la vague émotionnelle qui le submergerait si cette protection cé-

dait. Les corps conservent des mémoires refoulées, qui constituent de véritables résistances au changement. Ces mémoires refoulées sont de l'énergie qui se concentre sur un organe. Mais ce concentré d'énergie dans l'organe lui en prend. »

Que d'émotions !

Je reste sceptique, mais, brassé par des concepts nouveaux voire farfelus, je constate une chose : j'ai vécu une révolution intérieure : je considère maintenant les émotions comme prises entre le réel et l'imaginaire, le conscient et l'inconscient, l'événement traumatique et l'information stockée, l'enregistrement d'un événement et la réponse à celui-ci, sa mémorisation et sa résonance, je considère les émotions prises dans l'installation d'un schéma répétitif, entre un traumatisme imprimé et un comportement modifié. Je n'ai pas enrichi ma caisse à outils de médecin ostéopathe, j'ai juste changé de monde.

Une émotion fixée

Je passe à la pratique, non sans moins de scepticisme. Au plan physique, une dysfonction ostéopathique est une perte de mobilité. Au plan émotionnel, une dysfonction serait de même nature : la fixation d'une émotion en un endroit du corps. Les émotions devraient pouvoir circuler librement, pour aussi violentes soient-elles, comme les nuages dans le ciel, comme le soleil succède à l'orage. Être traversé par la tristesse, la peur ou le désespoir, ne nous poserait donc pas vraiment de problèmes, la condition humaine nous soumettant à ces contraintes. Mais la fixation d'une émotion deviendrait possiblement pathogène. J'écoute encore Repetto : « Dès qu'une émotion est fixée une pathologie est susceptible de s'exprimer. Les émonctoires, les larmes, la sueur, l'urine, les selles, les règles permettent de les éliminer. Ne dit-on pas : je l'ai dans la peau, laisser pisser le mérinos, ça me fait suer, se chier dessus, pleurer de joie. La voix est un émonctoire, on peut hurler de rire, hurler à la mort ou de désespoir. Le cri, la verbalisation sont d'autres moyens naturels pour évacuer. Les rêves enfin représentent aussi une défense efficace, c'est l'émergence nocturne de l'inconscient et du non-dit. Il faut que les émotions sortent. Non évacuées elles se fixent. Une émotion peut se fixer sur une cheville, sur le colon, sur le diaphragme. »

Un TGO ?

Soit, mais comment la sentir par le toucher ? J'imagine un travail général ostéopathique, ce corps à corps dansé où la mobilisation diagnostique et traite, un travail général ostéopathique adapté aux émotions, une mobilisation de l'ensemble du corps, segment par segment, tout en restant global, pour visiter la colère, la peur, la tristesse, l'anxiété ou le désespoir, à des profondeurs différentes, en des territoires différents, comme pour balayer l'histoire d'une vie, de la naissance à ce jour, voire de la conception à ce jour, voire transgénérationnelle. Ce serait beau entre soignant et soigné une telle danse avec les émotions, pour les déloger de leurs tanières et les renvoyer hors du corps, pour libérer non seulement de la souffrance, mais aussi du comportement pathogène engendré. Certes, ce serait beau, mais à ce jour, pas de travail général ostéopathique des émotions en vue.

Palpable

Pierre Tricot vient encore à mon secours. Il me dit qu'une dysfonction est une rétention d'information, donc d'énergie, qu'elle est une réorganisation tissulaire dans laquelle la densité du tissu augmente, son mouvement diminue, ses tensions se réorganisent. La zone en dysfonction serait en quelque sorte, une région plus dure, moins mobile et déviée, exactement comme pour une dysfonction physique. Mais alors qu'est-ce qui fait que les mains posées à un endroit du corps, je décrypte l'une ou l'autre ? Eh bien ma présence, mon attention et mon intention, me dit Tricot. Selon l'endroit où je poserais mon attention, selon le champ d'attention que je définirais, je percevrais des informations différentes. Certes j'ai fini par réaliser cela dans la pratique du structurel, locomoteur, viscéral ou crânien, où mes mains posées sur l'occiput ou la cheville, peuvent percevoir des informations concernant une autre partie du corps. Il me faut juste admettre que mes mains posées en quelque endroit du corps peuvent recevoir une information d'une autre nature, les émotions, mais qui va se traduire par les mêmes sensations physiques. Et le traitement de ces dysfonctions émotionnelles va se faire par syntonisation à la densité, à la tension et au mouvement, d'une façon involontaire, dans un ou plusieurs cycles libérateurs où mes mains ne font plus qu'un avec le tissu en dysfonction.

La première chose à changer c'est moi !

Ah oui ! Bien sûr ! La pratique émotionnelle me renvoie à cette scission entre ostéopathie volontaire et involontaire, et Becker, comme Tricot, m'invite à explorer ma présence, à travailler sur moi, jusqu'à, soi-disant, lâcher mon ego.

Là c'en est trop, je craque et après ce long parcours conceptuel puis pratique, je reviens à la structure, à la dimension physique où mon cartésianisme, certes parfois mis à mal aussi dans ce domaine, se trouve somme toute rassuré. L'ostéopathie somato-émotionnelle n'est pas pour moi.

Notre apprenti en émotionnel, déjà médecin ostéopathe, a rebroussé chemin. Il y reviendra peut-être, ou pas. Ostéopathe - ni-ni comme il est souvent dit, terme que je n'apprécie guère car définir quelqu'un par deux

néglations ne peut me convenir -, peut-être n'aurait-il pas flanché. Étudiant post-bac dans quelque école, il se serait sans doute plié au moule, sans se poser de questions, ce qui au bout du compte n'est guère plus satisfaisant. Chaque itinéraire a ses pièges et ses insuffisances.

Et pour finir j'aurais aimé

Concernant les émotions, nous n'avons pas fait le tour de la question, loin de là. Les concepts, les touchers, les pratiques, autour du somato-émotionnel sont multiples. J'aurais aimé évoquer la spécificité ostéopathique dans ce domaine, qui est de relier, de ré-harmoniser par et dans le corps, le physique, l'émotion et la pensée. J'aurais aimé parler de la possibilité de désengrammer une émotion et un comportement, et donc de changer la donne. J'aurais aimé parler de la place du toucher, et de deux touchers très différents, l'un magma fusionnel et vital, l'autre dé-fusionnel et structurant, l'un accueillant et l'autre tranchant, l'un yin et l'autre yang, l'un maternel et l'autre paternel. J'aurais aimé parler du rôle symbolique de la mère et du père que prend l'ostéopathe par le toucher, mais aussi du contre-transfert dans lequel il est emporté, et encore de la place du verbe, et pour finir de la complémentarité de l'ostéopathie avec les psychothérapies ou la psychanalyse, qui trop souvent laissent le corps orphelin. Mais il s'agit là que d'une tribune, le nombre de caractères est limité, je pique du nez sur le clavier, et peut-être vous seriez-vous lassé ! Quoiqu'il en soit, merci pour m'avoir suivi jusque là !

Bibliographie

- Becker, Rollin, 1997. *Life in Motion, Stillness Press, Portland*, 374 p., ISBN : 0-915801-82-5.
 Becker, Rollin, 2000. *The Stillness of Life, Stillness Press, Portland*, 274 p., ISBN : 0-9675851-1-2.
 Cassourra Alain 2010 *L'énergie, l'émotion, la pensée, au bout des doigts Paris, Odile Jacob*
 Damasio Antonio R. 2003 *Spinoza avait raison Paris, Odile Jacob*.
 Houdart Raymond 1990 *Le système nerveux de l'homme Paris Mercure de France*
 Larroche Michel 2007 *Et si mes cellules savaient apprendre ? Paris, Trédaniel*
 Repetto Bruno 1995 *Bienheureuse maladie Paris, Éditions Dervy*
 Tricot Pierre 2002 *Approche tissulaire de l'ostéopathie Vannes, Sully*
 Upledger John E. 1991 *Libération somato-émotionnelle et au-delà Édition Verlaque*
 Varlet Patrick 2009 *Ostéopathie somato-émotionnelle Vannes, Sully*

L'ostéopathie somato-émotionnelle

Plus qu'une définition, il est nécessaire de replacer le terme d'ostéopathie dans le paysage médical français actuel. La France est depuis longtemps à la pointe de la médecine scientifique et ses chercheurs ainsi que les grands services des hôpitaux sont réputés dans le monde entier. Par ailleurs le système social français a longtemps été connu comme le meilleur du monde, les soins y sont gratuits pour tous et les médicaments aussi.

L'ostéopathie

La société française découvre l'ostéopathie

Plus qu'une définition, il est nécessaire de replacer le terme d'ostéopathie dans le paysage médical français actuel. La France est depuis longtemps à la pointe de la médecine scientifique et ses chercheurs ainsi que les grands services des hôpitaux sont réputés dans le monde entier. Par ailleurs le système social français a longtemps été connu comme le meilleur du monde, les soins y sont gratuits pour tous et les médicaments aussi. Deux constats viennent entacher ce tableau : ce fameux système social est en faillite et le français n'est pas en très bonne santé. En effet il semblerait que la France est le pays où l'on soigne le mieux le cancer par exemple, par la chirurgie, des chimiothérapies innovantes, une radio thérapie ultra moderne mais c'est l'un des pays qui compte le plus grand nombre de cancer en Europe. L'espérance de vie est très bonne par rapport à la moyenne mondiale mais la consommation de médicaments en tout genre y est largement plus élevée et le coût de la médecine met le système en faillite. Cherchez l'erreur. Ce constat a mené les individus à s'intéresser à des médecines alternatives qui envisagent différemment la santé, de façon moins invasive et surtout de façon plus prédictive. Autrement dit des approches où la personne dans sa globalité est ramenée au centre de son projet de santé et non pas considérée comme une

simple pathologie. L'individu a besoin d'être écouté, compris dans sa globalité et accompagné dans une démarche préventive par rapport aux prédispositions mises en évidence par une approche holistique. Mais dans la plupart des cas ces choix demandent un engagement financier de la part du patient, en effet la sécurité sociale ne prend pas en charge cette approche préventive et l'accompagnement des changements de comportements même si, et tout le monde en est persuadé, ces solutions pourraient faire économiser beaucoup de frais à moyen et long terme. Les mentalités sont en pleine évolution en France, de plus en plus de gens parlent sur leur santé et consacrent un nouveau budget pour consulter des professionnels de la santé holistique, qui les écoutent, les observent, les touchent, les accompagnent vers une bonne santé durable. Alors que beaucoup de pays outre Atlantique et en Europe, sans parler des pays Asiatiques ont l'habitude des thérapies manuelles et autres médecines naturelles, la société française découvre l'ostéopathie.

Une thérapie manuelle aujourd'hui reconnue mais méconnue.

Le mot est désormais connu, presque à la mode, et surtout cette spécialité est enfin officiellement reconnue. Reconnue mais pas à sa juste valeur, en effet, l'urgence d'arrêter de travailler hors la loi a précipité l'acceptation d'une reconnaissance qui ne tient pas compte du cursus, au même niveau que la DE de

kinésithérapie alors que les études sont plus longues. Cette reconnaissance a permis également d'augmenter le nombre de nouveaux diplômés et en même temps de faire connaître cette médecine. Mais si l'on interroge la population on remarque que l'ostéopathie est connue essentiellement pour les manipulations vertébrales qui font craquer les vertèbres avec ce que cela représente d'anxiogène et pas du tout pour la libération fluidique des fascias et encore moins les techniques viscérales.

Une médecine holistique et non invasive

Un patient ayant déjà vécu un bilan différentiel ostéopathique pourra, lui, expliquer ce qu'est une thérapie holistique prédictive. Il décrira avec quelle précision le praticien va rechercher tous les déséquilibres posturaux qui prouvent la présence de désordres ostéo-articulaires, de troubles viscéraux et métaboliques. Ce patient témoignera volontiers de la façon dont il a été interrogé sur son histoire, ses antécédents, son environnement et son comportement. Le corps n'a plus grand-chose à cacher à celui qui a l'expérience de l'observer et le palper avec attention. Toucher le corps, y percevoir les tensions, les déséquilibres, pouvoir leur donner un sens, interpréter le message qu'il contient, puis normaliser les désordres dans un geste très doux, c'est ce que rapportera le patient lorsqu'il décrira le travail de l'ostéopathe.

Le Mouvement de Respiration Primaire

Il s'agit du socle, du fondement de l'ostéopathie, William Sutherland et Harold Magoun, comme développeurs de l'ostéopathie crânienne, le décrivent avec précision. Il s'agit du rythme de production et de fluctuation du liquide céphalo-rachidien qui circule dans les méninges de façon équilibré du crâne jusqu'au sacrum. L'ostéopathie a pour objectif d'évaluer et d'améliorer le fonctionnement du système cranio-sacré. Le praticien va prendre un contact très doux et ainsi influencer le système nerveux et hormonal sur les glandes pinéale et pituitaire, logées dans le cerveau, qui régulent plusieurs hormones, dont la sérotonine. Toute restriction du mouvement respiratoire primaire provoque des empêchements des fonctions réparatrices. En améliorant ce mouvement, les mécanismes se remettent à l'œuvre. C'est en ce sens que l'ostéopathie est utilisée comme approche préventive.

L'émergence de l'apport des thérapies manuelles à la médecine somato-émotionnelle***Les thérapies somato-émotionnelles***

Derrière ce terme apparaît tout un pan de la médecine à découvrir. En effet ces thérapies se trouvent aux confins encore peu explorés de la sphère psychique et de la sphère physique. Elles traitent les problèmes de santé où les symptômes qui s'expriment physiquement ont une origine psycho émotionnelle. Jusqu'à présent une pathologie psychosomatique reconnue restait du recours des thérapies psychiques. Mais la découverte qu'un choc émotionnel laisse des traces dans les tissus ouvre l'accès à des horizons thérapeutiques nouveaux.

L'ostéopathie dans le champ émotionnel

Par la finesse de la palpation, l'ostéopathe va entrer dans le champ vibratoire du corps et, s'il en a les compétences, percevoir quelles sont les perturbations qui s'expriment, leurs donner des caractéristiques précises et les normaliser dans un même geste.

La Restauration Somato-psychique et les Images de Transformation***Compléments nécessaires à l'ostéopathie***

Pour donner à l'ostéopathe les compétences pour lire et interpréter les messages de

l'empreinte somato-émotionnelle qu'exprime le corps, il existe plusieurs méthodes auxquelles le praticien peut se former. Parmi celles-ci nous présentons celles qui sont directement complémentaires à l'ostéopathie et applicables de façon très opérationnelle dans la consultation ostéopathique.

La Restauration Somato-Psychique créée par André Perceval propose une lecture en 3 dimensions qui permet la relation corps physique-organe et offre une lecture du maillage du corps. La dimension des Cinq Éléments de la médecine chinoise caractérise la relation organe-émotion. Celle des Chakras propose une échelle de décodage de la relation émotionnel-corps physique. Dans chaque organe nous pouvons trouver des charges émotionnelles enkystées. Certains d'entre eux peuvent être le site privilégié d'une émotion. Par exemple les peurs se retrouveront dans les reins, le foie sera le siège de la colère, des injustices, le cœur, celui de l'insécurité affective et de la non reconnaissance pour ne parler que de ceux-là. Il est même possible d'ajouter une quatrième dimension, celle du temps.

Le processus IT® Images de Transformation créé par Marie Lise Labonté et Nicolas Bornemisza va permettre au participant de se libérer des schémas autodestructeurs susceptibles d'entraver l'épanouissement de son être, qu'il apprendra à transformer en images positives. Il sera guidé pour explorer son inconscient et pour laisser émerger, sous forme d'images visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives, des informations concernant les états d'enfermement (physique ou psychologique) dont il désire se libérer. Puis il va également solliciter de son inconscient des images de transformation et des images de guérison. Les messages et images produits par son inconscient seront utilisés par le participant, avec l'aide de l'intervenant, pour la construction de son «processus de guérison programmé», destiné à lui permettre de «s'aligner» vers son but. L'intégration de ces méthodes peut se faire suivant différents cursus selon l'expérience du thérapeute. C'est l'objectif de la formation à l'ostéopathie somato-émotionnelle.

L'ostéopathie somato-émotionnelle, une thérapie quantique

Cette médecine est donc née de l'expérience de thérapeutes, ostéopathes avant tout. En effet la perception du champ vibratoire n'est

possible que si la sensibilité physique et l'intention du praticien s'accordent pour délivrer le message du corps du patient.

La construction d'une belle santé: l'intelligence du corps et l'intelligence émotionnelle.***La définition d'une belle santé***

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Cette définition est celle du préambule de 1946 à la Constitution de l'organisation mondiale de la santé (OMS). Selon David Servan-Schreiber la santé est l'intelligence du corps. Elle implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, sur le plan biologique, physiologique, physique et émotionnel. L'intelligence du corps définit également la façon dont nous sommes informés des ajustements comportementaux que nous devons mettre en œuvre pour répondre à ses besoins. Chaque symptôme, chaque perturbation à un sens et nous montre la direction à suivre, les changements à apporter. Une douleur inflammatoire par exemple va nous dire que notre terrain immunitaire est affaibli, ce qui va nous permettre de nous interroger sur le fonctionnement de l'intestin grêle et modifier notre alimentation en conséquence.

Développer l'intelligence du corps permet d'atteindre une belle santé, et les actions qu'il nous incite à mener rendent heureux. En effet, selon le neuropsychiatre Mihaly Csikszentmihaly, «le résultat mesurable d'une action simple et naturelle qui sera le fruit d'un petit changement de comportement, et qui entraînera une amélioration de notre état, est une des principales clés du bonheur».

L'intelligence émotionnelle

La qualité de notre vie et la qualité de notre santé dépendent de la qualité des émotions que nous ressentons au quotidien. Notons de quelle façon notre journée peut être influencée par l'état émotionnel qui s'impose au réveil. Les contraintes, les soucis, les douleurs sont les mêmes que la veille et pourtant, pour différentes raisons, un sourire est solidement attaché à notre visage, nous chantonnons sous la douche, nous osons nous préparer une friandise pour nous faire plaisir. Et nous avons plus d'énergie, nous sommes plus performant, plus agréable pour notre entourage qui, du coup nous le rend bien, nous faisons plus de choses,

nous avons plus confiance en nous. Et nous devons bien avouer que nous ressentons moins nos douleurs, nos problèmes de santé. Une observation plus fine nous montre que nous ne sommes pas dans cet état, plus heureux, en meilleure santé, par hasard. Des stratégies plus ou moins conscientes créent nos états émotionnels. Isabelle Fontaine, conférencière et enseignante, explique que «l'intelligence émotionnelle consiste à être capable d'utiliser intelligemment nos émotions afin qu'elles servent notre cause au lieu de nous mettre des bâtons dans les roues». Nous sommes victimes de nos croyances négatives, qui guident nos réactions, nos pensées et nous empêchent de libérer notre imagination créatrice. Nous sommes enfermés également dans notre éducation et les contraintes sociales qui nous apprennent à craindre nos émotions, à les bloquer, à nous en protéger, nous en éloigner. Mais la réalité est que nous pouvons, en reconnaissant nos stratégies émotionnelles, influencer notre fonctionnement et créer des actions positives qui apportent cet état de bonheur et de santé. Au-delà de l'outil thérapeutique, le quotient émotionnel, selon le psychologue américain Daniel Goleman, va dépasser le quotient intellectuel pour mesurer l'intelligence.

Le plan de santé

Le docteur Simonton, cancérologue-radiothérapeute, est le précurseur du Plan de Santé. Il élabore dans les années 70 un programme thérapeutique permettant à ses patients de participer au rétablissement de leur bonne santé. «Chacun d'entre nous participe activement tant à sa propre bonne santé qu'à ses maladies» («Guérir envers et contre tout» Ed. Desclée de Brouwer 2000).

Objectifs du Plan de Santé

Acquérir :

- un véritable programme de réveil de toutes nos ressources énergétiques.
- les clés du changement de comportement personnel qui accompagne le processus de mieux-être ou de guérison.

Traiter les différents thèmes de fonctionnement pratique, au quotidien, pour être en présence de soi, et dans le respect de soi autant physiquement que mentalement.

Le Plan de Santé propose ainsi d'intégrer à la vie quotidienne des « petits changements » simples, progressifs, qui ne demanderont pas d'efforts importants et qui ne perturberont pas

les relations familiales et sociales (médicales si suivi d'un traitement).

Les 6 clés du Plan de Santé sont reliées d'une façon dynamique, dans une vision globale qui renforce l'efficacité et les synergies de ces différents gestes. Le résultat obtenu dépasse largement la somme des efficacités de chaque technique.

- L'alimentation consciente
- Les techniques de bien être(*)
- L'exercice physique
- Les thérapies manuelles et holistiques : Ostéopathie, Chiro, Ethio, acupuncture, massages traditionnels.
- Le jeu : pour contacter la joie, la spontanéité, l'enfant intérieur
- Projets, rêves à réaliser, projections dans le futur

(*) Parmi ces techniques se retrouvent de façon non exhaustives les pratiques d'hygiène de vie proposées en naturopathie, les pratiques d'imagination actives et les images de transformation, les techniques de respiration, les méditations, la rédaction d'un journal intime, l'écriture des rêves et leur interprétation, la lecture, l'écriture.

Une rencontre inévitable

La construction d'une belle santé est le résultat de la synthèse entre la prise de conscience et l'interprétation des messages et des besoins du corps et l'acquisition ainsi que la mise en œuvre du plan de santé. La réalisation de ce projet ne peut se faire que si la personne est prête à changer. L'ostéopathe, en séance individuelle ou en groupe va l'aider à :

- Améliorer l'intelligence du corps pour rendre possible le changement.
- Améliorer l'intelligence émotionnelle pour faire face au changement avec force et enthousiasme. Tout en sachant que développer son IE ce n'est pas se couper ou se protéger de nos émotions, bien au contraire.
- Accueillir les messages du corps.
- Utiliser l'imagination active pour se rapprocher des besoins profonds.

La séance individuelle est une consultation d'ostéopathie.

La libération du MRP en est la base en ostéopathie crânio-sacrée, elle est complétée, en fonction de la demande, du cas individuel et du bilan différentiel des techniques d'ostéopathie habituelles. L'utilisation de la RSP et des IT se

fait si le patient est prêt à développer son intelligence émotionnelle.

Des questionnaires d'évaluation permettent de mettre en évidence les valeurs de référence de la santé globale, du comportement, du Quotient Emotionnel. Mais également évaluer le comportement alimentaire et le sommeil.

Les séances en groupe

Ce sont des ateliers didactiques qui permettent d'échanger sur les 6 items pour construire son propre plan de santé. L'acquisition des outils en est plus efficace. Chacun bénéficie de l'énergie du groupe. De telle sorte que la question commune de la santé entraîne une réponse individuelle.

Les mouvements d'éveil corporel ont une place importante dans ces ateliers car ils ouvrent grand les portes d'accès à notre belle santé. Par les différentes méthodes de respiration, par la découverte des possibles de notre corps physique.

Durant cet atelier l'application des méthodes de relaxation, de méditation, d'imagination active sur les grands thèmes archétypaux entraîne un profond bien-être et répond aux besoins de mieux se relier à notre intimité. Ces exercices développent cette intelligence émotionnelle et créatrice de notre belle santé.

6 ateliers différents existent actuellement et permettent de développer les items du plan de santé. Ils sont associés à des imaginations créatrices pour rencontrer les principales structures de notre construction psychologique.

*à retenir_*

La formation à l'ostéopathie somato émotionnelle donne la possibilité à l'ostéopathe d'élever sa pratique dans le champ émotionnel en offrant à son patient l'interprétation des messages de son corps et la rencontre avec les dimensions refoulées de son monde intérieur pour permettre de renforcer les fonctions réparatrices. L'autre volet de cette formation donne les éléments nécessaires pour créer des ateliers de groupe de création du plan de santé qui libère le temps de consultation individuel de la partie didactique

L'Etiopsychologie® ou ostéopathie organo-viscéro-émotionnelle

16

Cette approche est une « synthèse » thérapeutique entre l'ostéopathie, la médecine chinoise et les différents courants de psychothérapie. Elle L'étiopsychologie vise le travail sur le stress, les arcs réflexes et les conditionnements enregistrés dans nos organes et viscères, qui provoquent ainsi des problèmes comportementaux, psychiques et physiques permanents. L'enseignement de l'étiopsychologie a été initié par Eric LOISON, en 2000.

A tout âge il nous arrive de rencontrer des moments d'harmonie, malheureusement beaucoup trop rarement.

Pourquoi retombons-nous dans les mêmes pièges de stress, de peur, d'angoisse, ou de dépendance? Pourquoi?! « C'est plus fort que moi! Je le fais quand même! C'est comme une drogue! ... » ...

Beaucoup de mes patients me posent ce genre de question. Et la raison de cette question est tout simplement parce qu'ils n'ont pas la réponse. Le ressort de notre mal-être ne réside pas seulement dans notre intellect. Il ne tient pas seulement dans la nature de la situation qui fait peur, mais réside pour une grande partie dans une histoire plus profonde se situant au cœur même de nos entrailles, dans notre ventre.

Notre corps nous parle tous les jours. Dans la détente et l'harmonie nos systèmes autonomes respectent la règle du bon fonctionnement de notre physiologie. Mais il suffit juste d'un petit « quelque chose » pour détraquer la machine. Un coup de téléphone désagréable, un rendez-vous qui n'arrive pas, la peur d'un conflit, et c'est le corps qui répond : l'estomac qui se noue, la gorge qui se serre, la sueur qui monte, les jambes qui flageolent, etc. Tout le monde connaît ces stigmates de stress et d'angoisse.

Tout ce tumulte se crée sans notre volonté. Je

n'ai jamais encore entendu quelqu'un dire "tiens, je vais m'faire une p'tite boule à l'estomac". La première réaction d'adaptation à un stress vient de notre cerveau reptilien (il gère nos instincts de survie). La deuxième se passe au niveau de notre estomac : il ressemble à un hall de gare aux heures de pointe (la « p'tite boule »). La troisième a lieu dans nos intestins où les 100 millions de neurones stockent les informations.

Le bon côté est que, comme un ordinateur, ce système nerveux a une mémoire. Il s'adapte aux situations pour permettre notre survie. Exemple : si je me trouve à côté d'un précipice, il va déclencher par l'intermédiaire du système sympathique et parasympathique une sensation de vertige. Il me rend conscient d'un danger. Et me sauve la vie. Alors grand merci Monsieur le second cerveau. Le mauvais côté est que, comme un ordinateur, il n'a pas de conscience. Il est capable de dominer notre

intellect pour régir nos émotions, il est programmé comme ça et pour ça. Mais quelque fois il agit ou plutôt réagit de façon inappropriée et ceci au détriment de notre santé.

Alors ami ou ennemi ? Ami sans aucun doute. L'ennemi va venir de nous même, de

notre conscient, ou plutôt de notre inconscience à céder à la facilité. Nous prenons un malin plaisir à ancrer nos croyances restrictives : « Je suis trop vieux pour ça!... Que vont penser les autres!... Ce n'est même pas la peine que j'essaie!... Ce n'est pas de ma faute! Etc. Plus nous donnons à notre cerveau ventral des informations limitatrices, plus il les accumule en s'auto

programmant négativement. Ce fonctionnement va automatiquement aboutir sur un manque de confiance en soi général et chronique.

Prenons un exemple: une porte claque violemment ! Votre réaction? Vous sursautez bien sûr. Mais que s'est il passé dans votre



corps ? Tout d'abord le bruit a été capté par vos oreilles, votre cerveau intellect n'a pas eu le temps de réagir, il a été débordé. C'est le cerveau reptilien qui a pris le relais. Il gère nos instincts de survie. C'est à dire qu'il adapte les rythmes internes des systèmes biologiques à la situation externe captée par les sens. Dans notre cas, l'information du claquement de porte est rentrée tellement vite que tout notre organisme s'est trouvé en désadaptation: une forte poussée d'adrénaline, accompagnée de symptômes néurovégétatifs désagréables tels que le cœur qui part au galop, le souffle coupé, les jambes qui tremblent, etc. Les organes se mettent en compression pour se protéger d'un danger. Après quelques minutes le corps se détend, les systèmes retrouvent peu à peu leurs fonctions normales.

Prenons maintenant un autre exemple : imaginons Jean 5 ans, dans un contexte agressif, quand le père est en train de lui dire "tu seras toujours nul! " ou " je n'aurai jamais confiance en toi! " Que peut faire ce genre d'affirmation? Et bien oui, malheureusement, la même chose que notre claquement de porte, mais en pire.

Cette fois ci, le conscient a eu le temps de traiter l'information. Il a détecté un danger dans les paroles du père; il fait donc entrer en jeu le cerveau reptilien, qui à son tour envoie des signaux aux organes qui adaptent une les réponses. Ce n'est que par la suite que le mental va prendre le dessus en fonction de l'intensité de la compression organique. Notre ordinateur ventral a enregistré l'impact de l'agression et mémorise la réponse qu'il lui a donnée. Il joue le rôle d'un super excellent amortisseur émotionnel. Tant que l'adaptation du corps peut s'effectuer efficacement et répondre aux agressions extérieures, tout va bien. Mais dans le cas d'une agression trop violente ou trop répétée, notre amortisseur ne joue plus son rôle opérant et déclenche toutes les alertes internes. Il s'emballe! Il faut comprendre que la communication entre nos deux cerveaux s'effectue par les l'intermédiaire des neuromessagers et ceci de façon bidirectionnelle. Ce qui veut dire que les maux de l'un peuvent affecter l'autre. Petit à petit se crée une cartographie des réactions émotionnelles. Tels événements ou telles situations vont déclencher telles réactions organiques qui à leur tour

vont renvoyer un signal d'adaptation à notre cerveau. Ceci permettra la conscientisation mentale et émotionnelle de la situation.

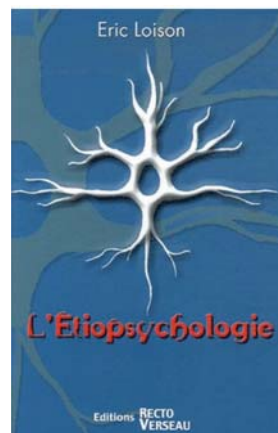
Mais sommes-nous dirigés par notre ventre ? Oui et non. Dans la grande majorité des cas, notre intellect est le plus fort. Ce qui heureusement nous permet de réaliser notre

vie à notre guise. Les moments où nous ne sommes plus maîtres, sont ceux où la mémoire organique de l'impact se réveille.

Jean devenu adulte, vit sa vie normalement sauf dans les situations conflictuelles. A chaque fois que Jean se trouve en présence d'une dispute, la mémoire originelle de l'impact est réactivée. Ce réveil traumatisant va automatiquement influencer son état émotionnel; son comportement sera le même qu'il a vécu à l'âge de 5 ans. C'est ce que l'on appelle un schéma répétitif. Il sentira de l'impuissance et voudra fuir ces situations par tous les moyens.

Avec ce vécu Jean peut avoir comme croyance: « je serai toujours un lâche! ...je fuirai toujours les conflits! ... » ou encore « je manquerai toujours de confiance en moi! ». Ces croyances peuvent être multiples, d'autant plus qu'elles sont souvent renforcées par les accusations du milieu familial et socio-professionnel. Les collègues de travail: « tu ne seras jamais un chef », la femme: « tu seras toujours un mou ». Pas facile de s'en sortir seul avec cela. Surtout que dans une très grande majorité des cas, nous sommes complètement inconscients de la relation entre nos croyances restrictives et l'impact d'un traumatisme vécu il y a des années.

Prenons les anorexiques-boulimiques par exemple: le système est le même. Ils savent très bien qu'ils s'autodétruisent et font souffrir leur famille; pourtant ils continuent, c'est plus fort qu'eux. Dans ces cas extrêmes, l'amortisseur est en alerte perpétuelle. Les croyances émises cognitives sont complètement erronées. Il en va ainsi pour de nombreuses pathologies telles que l'hypertension, la boulimie, l'angoisse ou toute forme de manque de confiance en soi chronique. Notre instinct de survie se croit en énorme danger, il va utiliser le moyen le plus radical pour l'éliminer, neuf fois sur dix



au détriment de notre santé. La raison est dépassée, elle n'a plus sa place.

En Etiopsychologie® nous nous efforçons d'établir trois choses:

- 1) trouver la croyance la plus destructrice de notre existence
- 2) trouver quel a été le vécu du traumatisme originel, le

moment précis de l'impact recherché

3) changer la mémoire primaire des organes touchés par le biais de la viscérologie. En quelques séances l'Etiopsychologie® empêche que ces compressions ne perdurent, en redonnant l'espace, la forme et le mouvement originel à chaque organe et viscère en restriction.

Son but est de libérer des émotions et des comportements somatiques inadaptés. Toute personne qui bénéficie de cette technique trouvera rapidement un état plus serein. L'Etiopsychologie® vous permettra d'aborder les souffrances de vos patients d'une façon différente mais néanmoins très complémentaire à votre activité première. La complémentarité de l'ostéopathie organo-viscéro-émotionnelle à la psychologie classique se révèle maintenant de plus en plus évidente. Elle est une technique additionnelle pour enrichir votre pratique et essentielle pour apaiser vos patients.

à retenir_

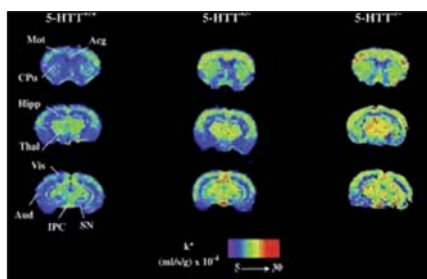
L'Etiopsychologie® est une nouvelle approche d'analyse et de traitement des troubles psychiques. Elle permet de découvrir dans nos entrailles les causes originelles de nos dysfonctionnements psychiques ainsi que les dysharmonies de nos systèmes vitaux qui en découlent. Elle consiste à aborder et traiter de manière précise les troubles (maladies ou dépressions) liés à un traumatisme vécu conscient ou inconscient inscrit dans les 100 millions de neurones de notre système digestif.

Les émotions négatives ou positives pourraient être conditionnées par un gène, le 5-htt

18

Le Professeur Philippe GORWOOD, psychiatre et généticien, nous explique que notre aptitude au bonheur serait associée à la **longueur** d'un gène appelé le **5-HTT (5-Hydroxy-Triptamine-Transporter)** transporteur de la **Sérotonine**.

L'alimentation joue un rôle important dans l'équilibre émotionnel.



I) Le 5-HTT (5-Hydroxy-Tryptamine Transporter) est le gène transporteur de la sérotonine. La sérotonine est l'hormone de la bonne humeur, sécrétée par notre cerveau dans les moments agréables. Elle agit comme un euphorisant. Grâce à elle, on se sent bien, actif, en pleine forme. Nous possédons tous le gène 5-HTT qui permet de faire entrer la sérotonine dans nos cellules nerveuses. Mais attention, selon les individus, ce gène existe sous 2 formes différentes. Le Professeur Gorwood nous explique que nous ne sommes pas tous égaux par rapport à ce gène car il y a des gens qui ont une forme « **courte** » et d'autres qui ont une forme « **longue** » de 5-HTT. Les formes longues sont plus capables de recapturer la sérotonine tandis que les formes courtes, un peu moins.

En clair, selon la longueur de notre gène 5-HTT, nos cellules nerveuses absorbent plus

ou moins de la sérotonine et bien sûr, les individus qui en absorbent beaucoup sont plus enclins que les autres à se sentir bien. Il ajoute que les sujets porteurs de la forme longue sont donc en moyenne un peu moins exposés à réagir à une source de **stress**, un peu moins sensibles au regard malveillant de l'autre et à des émotions négatives comme la **peur**, la **colère**, la **tristesse**, l'**angoisse**, le **manque de confiance**, la sensibilité interpersonnelle. Quand vous possédez la forme longue de 5-HTT, vous avez un peu moins de risques de faire une dépression que les autres personnes.

Pour arriver à cette découverte, les chercheurs sont partis de ce que d'autres scientifiques ont mis en évidence sur le rôle du gène 5-HTT. Comme tous les gènes, il est composé de 2 allèles, l'un hérité du père et l'autre de la mère. Ces allèles se présentent sous 2 versions de longueurs différentes.

2500 Américains ont répondu à la question : « Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre vie dans son ensemble ? » avec une échelle de réponses allant de « très insatisfait » à « très satisfait ». (Ce niveau de satisfaction de la vie est un standard dans la littérature sociologique pour évaluer le bonheur, ou le bien-être subjectif, justifie M. De Neve).

En parallèle, ils ont été classés **génétique-ment**, comme porteurs des allèles longs ou courts.

Il en résulte que les individus ayant hérité d'une paire d'allèle « longs » 5-HTT se disent significativement plus satisfaits de leur vie (17 % de plus que les porteurs d'allèles « courts »).

De là à conclure que dans une grande partie de cas (environ 30 % de l'étude) le bonheur de « base » de chaque individu est issue de ces gènes. « Il y a de la marge », conteste Luc Maroteaux, chef d'une équipe de recherche sur la sérotonine à l'Inserm. « La répartition des allèles courts et longs, n'est pas homogène. Chez les Occidentaux, il y a environ 40 % d'allèles courts et 60 % d'allèles longs. Chez les Asiatiques, c'est plutôt 80 % de courts et 20 % de longs. Selon la relation établie par l'étude, on devrait retrouver beaucoup plus de stressés chez les Chinois et les Japonais, or cela ne semble pas être le cas. Il ajoute que le comportement humain est assez complexe pour penser qu'il n'y a pas qu'un seul gène en cause ». Le génome humain contient environ 21 000 gènes, une nuance que concède M. De Neve. L'objectif de l'équipe londonienne a été de réaliser une observation à grande échelle, sur 100 000 individus, dans plusieurs pays.

(Etude publiée en mai 2011 dans le *Journal of Human Genetics*, Jan-Emmanuel De Neve et son Equipe de la London School of Economics and Political Science).

Par ailleurs, le psychiatre viennois Lukas PEZAWAS (Directeur des Urgences du

Département de psychiatrie de l'Hôpital Général de Vienne) confirme dans une étude parue dans Nature Neuroscience, les résultats précédents (les porteurs de l'allèle court souffrent plus fréquemment de dépressions) avec une autre découverte.

Il est apparu que, chez les porteurs de l'allèle **court** (S-allèle) de 5-HTTLPR, soumis à des situations anxiogènes, **les activités de l'amygdale et du cingulum sont « déconnectées »**. Au contraire, leurs activités sont corréliées chez les porteurs de version longue, ce qui témoignerait d'un phénomène de rétroaction. L'amygdale, centre des émotions et zone du cerveau primitif, générerait un sentiment d'anxiété en réponse aux stimuli extérieurs, tandis que le cingulum, zone externe du cerveau fronto-temporal, viendrait tempérer ce sentiment, en contrôlant l'activité de l'amygdale. L'absence de modulation de l'amygdale permet l'emballement de l'activité de cette dernière, et suscite en conséquence des **sentiments d'angoisse incontrôlés**, source à la longue de dépressions. En conclusion, cette étude nous apprend en complément que chez les porteurs d'allèle court, les régions limbiques de l'encéphale, essentielles au traitement des émotions négatives, sont moins volumineuses.

II) D'après le Professeur Bruno Giros, (Service Neuro Scientifique de l'Institut Pierre et Marie Curie à Paris) l'expérience étonnante qu'il a menée avec 2 groupes de souris montre que notre comportement est influencé par nos proches, notre environnement. Ainsi la mère souris « calme » se trouve avec des souriceaux « zen » alors que la mère souris « speedy » transmet à ses souriceaux son stress. Inversement, les souriceaux zen mis en présence de la maman speedy deviennent à leur tour agités, idem pour les souriceaux stressés qui se calment avec la mère zen.

III) Le facteur nutritionnel est également important car la mauvaise alimentation, véritable fléau, exerce une destruction lente des neurones résistants avec de nombreux déséquilibres par ailleurs, notamment des troubles du sommeil qui vont amplifier certaines émotions comme la colère quand l'on est fatigué. Il s'agit d'éviter les acides gras « trans » qui rigidifient les membranes cellulaires en général alors que, les échanges intercellulaires neuronaux dépendent d'une fluidité et d'un apport en acides gras polyinsaturés

« essentiels », les oméga-3 que nous trouvons dans les algues ainsi que dans les poissons qui s'en nourrissent.

D'autres aliments peuvent améliorer le terrain des personnes qui auraient des gènes « courts » 5-HTT car, nous l'avons vu, ils transportent mal la sérotonine. Un des fruits qui excelle en matière de sérotonine naturelle, de L-Tryptophane naturel (précurseur de la sérotonine) et de 5-HTP naturel est la banane. Evidemment, il faudrait consommer quelques régimes de bananes pour avoir une concentration suffisante de ces nutriments. Elle est néanmoins l'aliment le plus intéressant car le L-Tryptophane a besoin de son amidon « résistant » (hydrates de carbone) pour faciliter son absorption au niveau de la barrière hémato-encéphalique, en évitant la compétition du transporteur avec les autres acides aminés qui sont prioritaires dans le transport des protéines ingérées. La banane apporte aussi toutes les vitamines naturelles du groupe B ainsi que les oligo-éléments nécessaires au bon fonctionnement des différentes enzymes dans le cerveau. D'autres aliments comme la tomate, l'épinard, les champignons contiennent une quantité intéressante de sérotonine mais tous les fruits et légumes possèdent un certain apport.

Le **cerveau « limbique »** gère les émotions, influant sur le fonctionnement de l'amygdale. Par contre, les cellules entéro-chromatofines stockent et synthétisent la sérotonine (90%) dans l'**intestin** et la libèrent en cas de besoin. Ce « **second** » **cerveau, l'intestin**, gère 100 millions de **neurones**, sécrète au moins 20 neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau limbique, produit 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme et héberge 100 milliards de bactéries. Les émotions positives : l'euphorie, la joie, mais surtout celles négatives comme l'indifférence, le dégoût, la tristesse, la férocité, la déception, la gêne, la surprise, le mépris (liste non exhaustive retenue par ma fille qui a parcouru les Mangas) ont un impact sur ces 2 cerveaux en **surconsommant** le carburant dont ils ont besoin : les nutriments cités ci-dessus. Et ceci parce-que ces émotions incluent fondamentalement un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience pour aboutir - s'il y a une mauvaise gestion - à un stress, des situations de mal-être, voire des vraies

pathologies. On se rend compte ici de toute l'importance d'un intestin en bon état, sachant que les émotions négatives pourront dérégler son bon fonctionnement.

Le stress qui est une réaction de défense comme on le sait, est à l'origine de nombreux troubles de la santé car il entraîne au moins 2 phénomènes anti micro-nutritionnels :

- la chimie d'un terrain « acide » alors qu'un organisme en bonne santé, tend vers un équilibre acido-basique. Là encore, les aliments « basifiants » devraient avoir leur place soit les minéraux comme le Mg, K que nous retrouvons dans beaucoup de fruits et légumes. Le citron par exemple est alcalin contrairement aux idées reçues.

- Une augmentation des radicaux libres qui augmenteront le travail de la phase I de détoxication hépatique. Là encore, les aliments vitamine C ou des poly-phénols comme le kiwi, le cassis, les oranges etc., ainsi que d'autres acides aminés soufrés qui aideront le foie à se détoxifier, seraient utiles.

à retenir_

Nous possédons TOUS le gène 5-HTT qui est le transporteur de la sérotonine, mais il en existe 2 sortes d'allèles: la forme « courte » et la forme « longue ». Les porteurs de la forme longue sont plus aptes de bénéficier d'une bonne recapture de la sérotonine, alors que les formes courtes, un peu moins. De ce fait, ces derniers sont plus enclin à des émotions négatives comme la peur, l'angoisse, la colère mais aussi à la dépression. L'alimentation (surtout fruits et légumes) joue un rôle très important dans la recharge de ce « carburant » nécessaire lié à une carence en sérotonine (gènes courts 5-HTT) mais aussi lié aux conséquences des émotions négatives notamment le stress, avec augmentation de radicaux libres, un déséquilibre acido-basique, un dysfonctionnement de l'intestin intestinal.

Emotions et lésions primaires

20

Jean-Michel Demelt est kinésithérapeute-énergéticien-formateur et enseigne depuis 15 ans sa propre méthode : la Réharmonisation Energétique, sous l'abrégié **RE**. Celle-ci attribue une part égale aux étiologies mécaniques, physiques et à ceux d'origine émotionnelle et mentale. Pour lui, le physique et l'émotionnel sont indissociables, interactifs et profondément imbriqués. Il nous livre une part de ses découvertes, en particulier la grille de lecture psychosomatique, adaptée à notre profession d'ostéopathe.

Le cheminement actuel

Notre médecine occidentale est basée sur une vision cartésienne et mécaniste du corps humain. La somatisation est peu prise en compte, et le domaine de l'énergie peu évoqué.

La physique quantique offre le trait d'union entre la matière et l'énergie. Elle nous démontre que chaque particule de matière possède également un champ d'énergie. L'être vivant constitué de particules, ne fait pas exception à cette règle. Son corps physique cohabite avec son champ énergétique vibratoire, qui contient entre autre, les mémoires émotionnelles et mentales. (Réf biblio : 1, 2 et 3)

Les différents niveaux de l'être humain

En **RE** le corps humain, vu sous son aspect holistique, se présente selon quatre niveaux :

Le Niveau Physique :

Le corps de matière palpable représente la partie visible de l'être humain. Le travail que propose la **RE** offre la possibilité d'utiliser simultanément 5 outils pour pratiquer les corrections : les mains, le souffle, l'intention, la visualisation créatrice et l'ancrage du

thérapeute. Cette correction manuelle, mais de type énergétique est appelée « correction par expiration assistée ». Elle est enseignée et appliquée dès la première journée de la formation.

Les chocs physiques forment la plupart des lésions primaires relatives à ce niveau. Ils doivent donc être corrigés dans ce plan-là - ce que réalisent la plupart des thérapies manuelles.

Le Niveau Energétique Global :

La médecine chinoise décrit les méridiens d'acupuncture. En **RE**, toujours par « expiration assistée » et avec les cinq outils nous libérons les grands axes, homolatéraux et croisés, liés à des blocages physiques et énergétiques.

Les lésions primaires imprimées sur ce niveau-là peuvent entraîner des lésions secondaires sur le plan physique.

Le Niveau Emotionnel :

Les émotions sont analysées en partie par le cerveau limbique et parfois fortement ressenties au niveau des plexus et diverses parties du corps.

Mais où sont-elles stockées ?

La mécanique n'a pas de réponse à cette

question car les émotions et les sentiments sont par définition de « nature immatérielle ». Ils font partie du champ énergétique, informationnel que le scientifique Emanuel Randsford appelle la « toile suprale ». (Réf biblio : 4)

Un choc émotionnel, qui représente une lésion primaire dans ce plan, peut entraîner des lésions secondaires dans le plan énergétique et des lésions tertiaires, par cascades, au niveau du plan physique.

Le Niveau Mental :

Les pensées forment le champ mental qui est relié au cerveau. Nous créons des images rien que par la pensée, et cette création participe à la réalisation de nos désirs et de nos projets. Il s'agit là du principe de « la loi d'attraction ». La PNL, le coaching, la sophrologie et la **RE** ont basé leur fondement sur ce processus (réf biblio : 5)

La perturbation d'un schéma mental, par exemple des idées noires, représente ainsi une lésion primaire dans le champ mental, susceptible d'entraîner des lésions en cascades jusque dans le plan physique.

Le schéma suivant décrit la hiérarchie qui existe entre les quatre niveaux. Les flèches qui les relient représentent les différentes

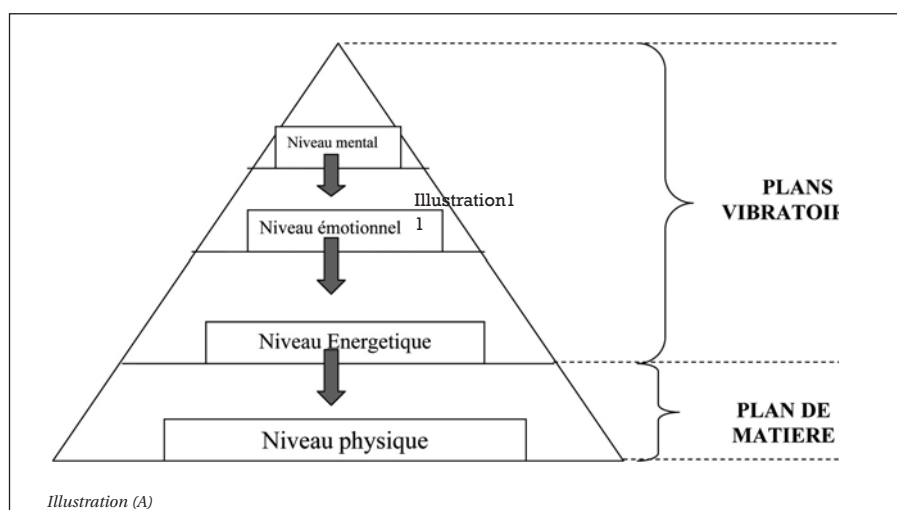


Illustration (A)

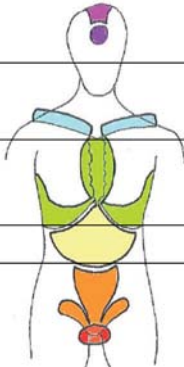
SYSTEME NERVEUX NEUROVÉGÉTATIF	GRILLE DE LECTURE	ACTIONS SUR LE PSYCHISME	PLANS
		<i>Pensées</i> <i>Communication stress actuel</i> <i>Emotions vécues du passé+ hérédités</i> <i>Centre de la Réalisation</i> <i>Instincts :</i> - de Vie - de procréation - sexuel	Mental Émotionnel Physique

Illustration (B)

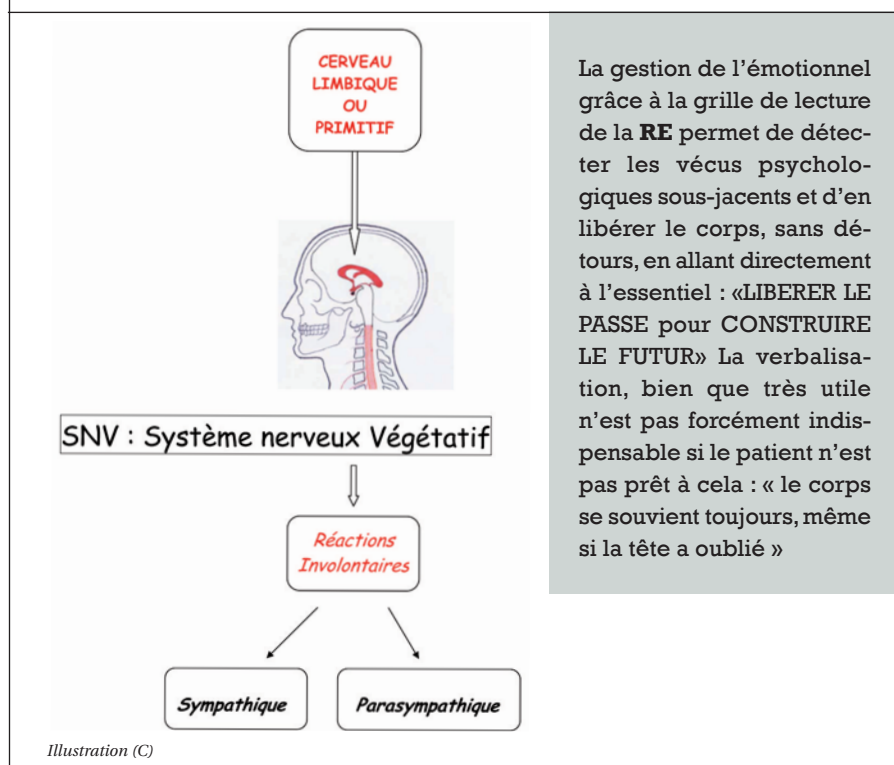


Illustration (C)

cascades possibles du haut vers le bas. Ce modèle est conforme aux données de la physique quantique. *Illustration (A)*

Comment une émotion peut-elle engendrer une maladie ?

Les émotions se créent à partir des informations sensorielles que nous captons : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Lorsqu'elles sont désagréables, le corps réagit par voie neurovégétative, il se met à grimacer, à se rétracter, entraînant des tensions dans l'appareil locomoteur et les viscères.

Sur le plan anatomique les messages nociceptifs transitent par le cerveau limbique où ils sont analysés dans l'inconscient. Du cerveau, ils vont vers les troncs sympathiques et parasympathiques jusque dans les plexus et les ganglions neurovégétatifs d'une manière totalement involontaire.

De là, les influx passant par les rameaux communicants gris peuvent perturber certaines zones de l'appareil locomoteur.

Les influx des nerfs splanchniques peuvent aussi perturber certains viscères-cible. (Réf biblio : 6). *Illustration (B)*

Ce processus explique en grande partie l'origine des TMS, de la notion de « terrain tendu » chez les personnes stressées et de la psychosomatique en général.

La grille de lecture propre à la RE

Depuis plus de 20 ans, épaulés par une équipe de thérapeutes pluridisciplinaire et internationale, nous étudions 3 critères chez nos patients :

- La pathologie physique pour laquelle ils consultent
- Leur vécu émotionnel
- La localisation de leurs « points neurovégétatifs » au niveau du thorax.

Chaque « point neurovégétatif » est représenté par une zone du thorax qui est dure et tendue au toucher et plus ou moins douloureuse pour le patient. Il est souvent accompagné par des sensations d'oppression de la poitrine, de boule dans la gorge ou encore de nœuds dans le ventre, qui représentent des sensations subjectives en réaction immédiate au stress.

Il s'agit là de réactions de défenses automatiques et involontaires du système nerveux

dossier_ Les émotions

22

neurovégétatif face à une agression. Chez certains patients stressés ces états deviennent permanents, allant du simple désagrément à l'impression d'un poignard qui traverse la poitrine jusqu'à une vertèbre dorsale.

L'observation et la comparaison systématique sur des milliers de cas, nous a permis de constater que la localisation de ces points n'est pas le fruit du hasard, mais qu'elle correspond à des lois bien précises et reproductibles.

D'où la mise en place de la grille de lecture psychosomatique spécifique à la RE.

Les règles de la grille de lecture

- La latéralisation

Elle distingue le masculin à droite et le féminin à gauche, comme dans la plupart des psychothérapies modernes.

-La hauteur

Le sternum représente la ligne du temps. Sur la fourchette sternale et les clavicules on trouve l'empreinte des vécus actuels. Plus un point se trouve sur le bas du sternum, plus il correspond à un vécu ancien. Sur l'appendice xiphoïde on retrouve les traces de la vie fœtale.

-Sur les côtes basses

On évoquera, si besoin, les traces des mémoires parentales, du transgénérationnel et plus loin des mémoires collectives du clan, du peuple, de la race. *Illustration (C)*

L'utilisation de cette grille de lecture permet de diagnostiquer, par palpation manuelle du thorax, s'il existe une cause émotionnelle à la lésion corporelle pour laquelle le patient vient consulter.

Dans l'affirmative, (qui représente plus de 70% des cas), elle permet de déterminer « avec qui » s'est passé le problème, « de

quelle émotion » il s'agit, et « à quand remonte la première empreinte liée à cette émotion »

Ces vécus sont conscientisés par le patient s'il le souhaite. Dans tous les cas les blocages sont libérés au niveau du corps par la technique de l'expiration assistée.

à retenir_

C'est sur le plan de la matière, c'est-à-dire sur le corps physique, que somatisent toutes les lésions primaires des plans décrits.

La RE identifie et travaille, en collaboration avec le patient, sur les plans : physique, énergétique, émotionnel et mental.

L'application de la grille de lecture propre à la RE permet de tester si une lésion ostéopathique possède ou non une origine psychosomatique. Si c'est le cas, elle permet de la gérer en conscience et d'apprendre au patient à dépasser le problème émotionnel pour une libération durable des symptômes et un mieux-être global physique, psychique et mental.

L'efficacité de la correction par la RE réside dans le fait de corriger les lésions primaires dans chacun des plans qui lui est spécifique. La prise en charge globale des patients par la RE, en complément de l'ostéopathie, représente une démarche passionnante conduisant vers un avenir d'un changement pour le mieux être individuel et collectif.

RÉHARMONISATION ÉNERGÉTIQUE (RE) MÉTHODE DEMELT

TRAITEZ VOS PATIENTS DANS LEUR GLOBALITÉ PHYSIQUE
ÉNERGETIQUE, ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

FORMATION COMPLÈTE EN 3 WEEK-ENDS DE 3 JOURS

Lieux de stage

Paris - Orléans - Annecy - Alsace - Lausanne - Toulouse - Lyon (Pontivy réservé aux MK)

Le stress et l'émotionnel se retrouvent chez 70% de nos Patients.
La RE apporte les solutions pour réussir dans ces cas où la biomécanique touche à ses limites.



PACKS FORMATION

5 jours à Annecy

RE1 + RE2

du 28.05.2012 au 02.06.2012

8 jours en Alsace

RE1 + RE2 + RE3

du 07.07.2012 au 14.07.2012

PACKS EXPRESS

4 jours à Paris

RE1 + RE2

du 20.09.2012 au 23.09.2012

réservé aux ostéopathes confirmés

CENTRE DE FORMATION À LA RÉHARMONISATION ÉNERGÉTIQUE

JEAN-MICHEL DEMELT - 4 rue des Pommiers - 67160 SEEBACH

Tél. : 03.88.94.75.28 ou 06.82.35.41.23 - jm.demelt@wanadoo.fr

www.re-energetique.com

Références bibliographiques :

- 1 - « L'homme superlumineux » de Régis Dutheil. Ed. Sand
- 2 - « Un monde de conscience » de Peggy Phoenix Dubro et David Lapiere. Ed. Ariane
- 3 - « Le pouvoir bénéfique des mains » de B. A. Brennan. Ed. Tchou
- 4 - « Les racines physiques de l'esprit » de Emmanuel Randsford. Ed. Quintessence.
- 5 - « Le facteur d'attraction » de Joe Vitale. Ed. Un monde différent
- 6 - « La psychoneuroimmunologie » de Franscesco Bottacelli. Collection Résurgence.

Sommeil perturbé ? Irritabilité ? Troubles de l'humeur ?



**Si nervosité,
surmenage :**

ERGYSTRESS

Gestion du stress

*Favorise la synthèse
de dopamine noradrénaline.*

**Mg, Taurine,
Tyrosine, vit. B.**



ACL 780 369-9

ACL 478 067-3

ERGYCALM

**Synergie
phytominérale
relaxante**

*Aubépine - Mélisse
Ballote - Millepertuis*



+

**Si déprime passagère,
pulsions sucrées :**

VECTI-SEREN

Équilibre émotionnel

*Favorise la synthèse
de sérotonine.*

**L-tryptophane,
L-méthionine, vit. B et C
Inositol, Mg et Cr.**



ACL 485 290-6

**LABORATOIRE
NUTERGIA**
La Nutrition Cellulaire Active®

B.P. 52 • 12700 CAPDENAC
Tél. : (33) 05 65 64 71 51
Fax : (33) 05 65 80 80 93
E-mail : infos@nutergia.fr
Internet : www.nutergia.fr

Pour tout renseignement, contactez
notre **service conseil** au **05 65 64 97 90.**



CONCEPTION FABRICATION
D'APPAREILS MÉDICAUX ET PARA-MÉDICAUX



ZONE INDUSTRIELLE - RN7 - 58320 POUQUES-LES-EAUX
TÉL : 03 86 68 83 22 - FAX : 03 86 68 55 95 - E-MAIL : info@francofils.com
SITE : www.francofils.com

interview_ Natalie Dessay

propos recueillis par Frédéric BENIADA journaliste à France Info

La voix des anges

Diva atypique mais diva populaire, Natalie Dessay, n'est venue au chant que tardivement, un peu par hasard, au détriment de sa première passion le théâtre. Avec son franc parler, des projets plein la tête, la séduisante soprano colorature, a accepté de se confier à notre magazine.

24



actualité_

Actuellement, je prépare « La Traviata » au Metropolitan Opera de New York. Nous aurons au total 8 représentations. Ensuite je vais à la Scala, quasiment aussitôt, pour interpréter « Manon », mise en scène par Laurent Pelly.

En enregistrement, le DVD de « La Traviata » que nous avons représentée à Aix-en-Provence – avec la mise en scène de Jean-François Sivadier et sous la direction de Louis Langret –

sera disponible mi-mars.

Nous avons enregistré aussi en DVD Debussy « Quatre Chansons de Jeunesse » qui est déjà dans les musicothèques. Avec Catherine Michel, Karine Deshayes et Philippe Cassard au piano. Il s'agit de mélodies que Debussy a écrites entre 17 ans et 21 ans et qui pour la majorité étaient dédiées à Madame Vanier, sa muse à l'époque.

Existe-t-il une ou des expériences qui lient votre univers à l'ostéopathie ?

Mon expérience concernant l'ostéopathie est essentiellement liée aux problèmes du dos. Cela a débuté il y a très longtemps quand j'étais sujette au lumbago. Dès l'âge de 25 ans, j'ai eu des lumbagos au moins une fois par an. Alors, pour aller mieux je consultais un ostéopathe.

Connaissez-vous la cause de ce mal ?

Non, pas vraiment. Ce qui est certain, c'est qu'après les séances d'ostéopathie j'allais à chaque fois mieux. Et après réflexion, à chaque fois quand cela arrivait j'étais dans des situations de vie très stressantes. Il n'y a donc rien d'étonnant, la vraie explication semble être le stress.

Vous consultez régulièrement votre ostéopathe ?

Maintenant oui. Mon mal m'indique qu'il faut intervenir. La sensation d'être cassé en deux est insupportable.

Je souffre actuellement d'une hernie discale qui est très douloureuse et j'ai le souvenir d'une sciatique d'il y a deux ans. Tout autant de raisons pour consulter mon ostéopathe. Je tente ainsi de contrôler et de maintenir le bien être de mon corps.

Comment le fait de faire beaucoup d'activités physiques (trapèze volante, danse) se réconcilie avec cette problématique douloureuse ?

Je fais effectivement du trapèze volant. Avant je faisais du cheval, que j'aimais beaucoup, mais cela a joué défavorablement sur mes lombaires. La condition physique d'aujourd'hui ne me permet plus d'en refaire. Le fait de pratiquer plusieurs activités physiques complexes m'oblige à prendre en considération tous les aspects de mon corps.

Tous ces éléments nécessitent une hygiène de vie particulière ? Par exemple au niveau postural ou alimentaire ?

J'ai une hygiène de vie très stricte. Globalement. Au niveau alimentaire c'est encore plus particulier, avec grande attention aux laitages et une diète équilibrée.

Pensez-vous que la condition de votre colonne vertébrale a un impact sur la voix ?

Oui, bien évidemment. La douleur vertébrale empêche que certaines « zones » de ma voix fonctionnent correctement. C'est un aspect spécifique dans le chant : la douleur – où qu'elle soit localisée – risque de nous empêcher – mentalement et physiquement – d'accomplir notre rôle. Ce qui représente un problème important.

Quelles sensations avez-vous dans ces circonstances ?

Je ressens une sorte de déconnexion corporelle et énergétique. Comme si l'énergie arrêta de circuler. J'ai une conscience aigüe de ce blocage énergétique.

Faites-vous appel à d'autres pratiques de soins traditionnelles ?

Oui, je trouve beaucoup de bénéfices dans le massage chinois. Mon thérapeute a été formée par un Maître de Tai-Chi, je suis donc familiarisée aux approches sino-énergétiques. J'ai fait appel aussi à l'acupuncture, il y a longtemps, et les bénéfices immédiats étaient indéniables. A présent je suis plus intéressée par une prise en charge qui me permette d'avoir des résultats au long terme, éventuellement de guérir. En tout cas, avoir des résultats pérennes.

La voix est le lien entre le corps et l'émotion par excellence. Vous êtes l'acteur et le témoin de l'expression émotionnelle du corps par l'intermédiaire de votre voix. L'on sait aujourd'hui que les émotions ont au moins un point commun avec la voix : elles sont des vibrations avec des longueurs d'onde mesurables. Ainsi, par l'intermédiaire de votre voix, de vos compétences techniques et émotionnelles, vous arrivez à accéder au plus profond de la sensibilité des personnes qui vous écoutent.

Effectivement, et c'est le cas pour le chant en général. Certaines émissions télévisées en sont la preuve. Des artistes qui arrivent sur la scène et qui font des prouesses techniques ou physiques extraordinaires seront vite oubliés dès l'apparition d'un artiste qui va éblouir par une belle voix. On ne peut que s'incliner devant le pouvoir émotionnel de la voix. La voix en soi, toute seule, accapare toute attention, toute émotion.

Comment gérez-vous vos émotions, aussi positives que négatives quand vous êtes sur la scène ? Vous autorisez-vous à entrer en phase vibratoire avec le public ?

Nous, les chanteurs, sommes comme tous les comédiens : nous nous devons de créer une distance avec nos émotions. Et dans le chant, une distance encore plus grande que celle

des comédiens. Le chant implique un geste technique particulièrement difficile et laborieux à accomplir. Cet aspect ne nous permet pas de nous laisser envahir totalement par l'émotion. Même si nous le souhaitons, nous ne pouvons pas nous l'autoriser. Sinon on ne peut plus chanter, où bien on chante au détriment de la technique. Si je me laisse envahir par une émotion, par exemple l'anxiété ou la tristesse, qui correspondrait à certains personnages, ma voix ne servirait plus. Tout le monde sait que lorsqu'on pleure, la voix se modifie, jusqu'à devenir méconnaissable. C'est la même chose dans le chant. Nous sommes obligés d'être dans un contrôle permanent.

Et pourtant, quelles émotions vous faites passer !

C'est vrai et c'est heureusement le cas mais dans le chant ce n'est pas l'artiste qui doit être ému, c'est le public ! Ce n'est pas le fait d'être ému sur la scène qui va émouvoir le public. Tout cela je l'ai appris au début de ma carrière. Car au début, je croyais qu'il fallait « pleurer pour que les gens pleurent ». En réalité, ce n'est pas du tout le cas. Je peux même dire qu'il s'agit du contraire. Et il n'y a rien de cynique là-dedans. La chose qui produit réellement des émotions très fortes chez l'autre est la maîtrise parfaite du geste technique et le respect de la limite émotionnelle que l'on peut s'autoriser. Il y a des comédiens qui sont très bons parce qu'ils sont eux-mêmes dévastés par ce qu'ils expriment. Mais dans le chant, cela ne peut pas fonctionner de la même manière. L'essentiel consiste à laisser de la place à celui qui est en face. Si vous lui prenez la place en étalant votre propre émotion, il n'y a plus de place pour lui, pour être, pour vivre, pour sentir. Alors, il faut absolument lui laisser cette place, sa place, et l'inviter à un voyage. Ce sont des réflexions sur lesquelles je me suis penchée déjà avec les comédiens. Et la conclusion qui s'impose est que le respect de la distance avec ses propres émotions est une condition indispensable pour permettre la liberté des émotions d'autrui.

Ainsi, la maîtrise de la technique vous permet pleinement de vous exprimer

Eh bien, au final, pas complètement. Parce que mon but est de sentir aussi mes émotions. Alors, je suis toujours à la recherche de la limite qui me permet à la fois d'accomplir mon geste technique et de laisser de la place au ressenti.

Quelle est alors la dynamique de l'émotion entre vous et votre public ?

Quand je chante, je ne peux pas m'autoriser à contempler mes émotions, alors je suis



complètement déconnectée émotionnellement. Et heureusement car ce n'est ni le moment ni le lieu de le faire. Je me dois d'être extrêmement concentrée, sinon il y a de la place à l'erreur. Le seul moment où je peux me permettre d'accéder à mes émotions est la fin du spectacle, quand je reçois le retour du public, par exemple les applaudissements. C'est un moment merveilleux, quand je ressens et partage l'émotion et le bonheur du public.

Quelles sont les émotions liées aux interprétations de Debussy ?

C'est vraiment extraordinaire... On retrouve à la fois du jeune Debussy maladroit dans la prosodie, mais qui est déjà un génie... Déjà quelqu'un qui s'intéresse à la poésie, à la grande poésie, à de très beaux textes, que ce soit de Bourget, de Verlaine, de Mallarmé. Un très jeune homme avec des goûts déjà très sûrs et extrêmement affirmés, tout en se nourrissant de la musique française du XIX^{ème} siècle. On entend des influences de Massenet, parfois wagnériennes, très étranges, insolites, et en même temps Debussy lui-même, en état pur.

Que pensez-vous de la rencontre avec Philippe Cassard ?

Je suis ravie de cette rencontre. Nous avons fait 5 très beaux concerts en France, en Suisse et en Angleterre et nous allons continuer cette collaboration. Je pensais ne pas aimer les concerts en solo et finalement, c'est un bonheur. Avec Philippe, je trouve que nous formons un duo magnifique : nous nous entendons très bien et nous partageons et apprenons beaucoup de choses ensemble. D'où l'envie de poursuivre notre coopération.

Vous avez un dur métier à faire, et en même temps la reconnaissance internationale est au rendez-vous.

C'est vrai, le métier n'est pas facile, mais les joies sont à la hauteur des efforts, des difficultés, des déceptions. Quant à la reconnaissance, oui, elle est là et c'est tant mieux. Mais même si ça n'avait pas été le cas, il en reste néanmoins un très beau métier. J'ai fait le choix d'une vie qui n'est certes pas facile mais qui en même temps est extraordinairement belle et intéressante.

Le concept BioSanté

26

Les émotions, un équilibre psychologique précaire.

Les émotions sont des réactions psychobiologiques et physiques face à une situation ou un évènement. Emotion (du latin motio « action de mouvoir, mouvement ») est une expérience psychobiologique qui vous pousse à réagir, à vous mettre en « mouvement ». C'est une fonction adaptative qui favorise la mise en place de comportements sociaux pour faire face à des sources d'excitation

que les pleurs, les cris, le combat ou la fuite. Une émotion est différente d'un sentiment, néanmoins, une accumulation de sentiments peut générer des « états émotionnels », des humeurs (la colère d'un instant entraîne une journée de mauvaise humeur). Les émotions agissent sur nos comportements quotidiens, sur nos choix et nos perceptions, elles modifient l'interprétation de la réalité. Les 5 émotions de base qui affectent l'être humain sont : la colère, la peur, la

tristesse, la joie et le désir. Dans cet article, je vous propose une approche des émotions sous l'angle du concept de la BioSanté des 5 saisons. Un concept de santé qui associe à l'action manuelle de l'ostéopathie, la synergie de 4 médecines

alternatives selon le rythme énergétique des 5 saisons (de la médecine traditionnelle chinoise).

Les émotions liées aux 5 pôles organiques de la BioSanté

Dans le concept de BioSanté, 5 organes majeurs (et leurs viscères) sont impliqués dans le bon fonctionnement du corps humain: le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons, les Reins. L'association organe + viscère est appelée « pôle organique ». Ces pôles organiques sont producteurs de l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement de la saison dans laquelle ils évoluent. A chaque saison correspond un type d'émotion, ce type d'émotion « nourrie » par l'énergie de cette saison. Cette énergie produite en excès (par hyperfonctionnement du pôle) entraîne une « sur activation » émotionnelle. Insuffisamment produite (par hypofonctionnement du pôle)

cela entraîne une « sous activation » émotionnelle. Je vous détaille les deux émotions qui accompagnent chacun des 5 pôles organiques, une négative, une positive.

Gentillesse/colère

La gentillesse et la colère sont les émotions associées au pôle organique du printemps (Foie / Vésicule biliaire)

La gentillesse est l'état émotionnel marqué par la bonté et le comportement de bienfaisance, caractère doux, tendre et soucieux des autres. La colère est l'affirmation d'une personnalité plus ou moins agressive. Elle sert au maintien de son intégrité psychique (après une offense ou une frustration). Elle prévient l'autre de l'intensité de mon désarroi. Les bouddhistes disent « un mouvement de colère peut anéantir des années de patience ».

La joie/la haine

La joie et la haine sont les émotions associées au pôle organique de l'été (Cœur/Intestin grêle). La joie est une émotion de satisfaction, plus ou moins entière, qui se rapproche de l'amour. Elle affecte une partie de la conscience émotionnelle. La haine est une hostilité, une exécution ou une aversion intense envers quelqu'un ou quelque chose. Calculée, froide et systématique, la haine se distingue de la simple inimitié, plus spontanée, impulsive et affective.

L'adaptation/l'anxiété

L'adaptation et l'anxiété sont les émotions associées au pôle organique de l'intersaison (Rate / Pancréas/Estomac). L'adaptation, c'est l'émotion qui permet de se mettre en harmonie avec un fait une situation. Il en résulte un état d'équilibre. En 1879, Charles Darwin définit la faculté d'adaptation comme un mode de survie de l'organisme vivant. L'anxiété, c'est une émotion née de l'incertitude d'une

«Le jour où vous ne ressentez plus aucune émotion, soit vous êtes mort, soit vous êtes sur le point de l'être !...»

P.H

susceptibles de modifier l'équilibre mental de la personne. Une émotion dure quelques secondes, le temps de remplir sa fonction vitale d'adaptation. A une manifestation interne succède une réaction extérieure. Les émotions sont un mélange de plusieurs facteurs biochimiques, socioculturels et neurologiques. Elles seraient à la base de nos réactions physiologiques et comportementales. Elles se traduisent par des réactions spécifiques : motrices (tonus musculaire, tremblements...), comportementales (incapacité de bouger, agitation, fuite, agression...), et physiologiques (pâleur, rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise...). D'un point de vue comportemental, l'émotion est perçue comme un « motivateur ». Des individus agissent souvent d'une manière réactionnelle résultant de leur état émotionnel, tels

situation, de l'appréhension d'un événement. L'attente d'un danger imminent non défini génère inquiétude, tension nerveuse accompagnées d'un sentiment d'impuissance.

La sérénité /la mélancolie

La sérénité et la mélancolie (la tristesse) sont les émotions associées au pôle organique de l'automne (Poumon/GrosIntestin). La sérénité, c'est une émotion qui manifeste le calme et la tranquillité d'esprit. Elle permet d'envisager l'avenir avec calme. La mélancolie est une émotion caractérisée par l'absence de « goût de vivre » par manque d'affection. Elle peut dans les cas les plus graves, conduire à la dépression, voir au suicide.

La volonté /la peur

La volonté et la colère sont les émotions associées au pôle organique de l'hiver (Rein/Vessie). La volonté, c'est l'émotion qui permet d'accomplir certains actes avec une farouche énergie. C'est un désir raisonné mais ferme et déterminé. La peur, c'est l'émotion qui se développe en présence d'un danger ou d'une menace. Dans cette situation l'imminence du danger est définie ou non.

Les solutions en BioSanté

Il existe une relation entre les 5 pôles organiques et les émotions (spécifiques d'une saison). Les émotions « fonctionnent » selon deux cycles bien définis :

- Un cycle de production : l'énergie d'un pôle produit l'énergie du pôle suivant (La colère produit la haine qui produit l'anxiété ... la gentillesse produit la joie, qui produit l'adaptation...)
- Un cycle de contrôle : l'énergie d'un pôle contrôle l'énergie de son vis-à-vis (la peur contrôle la haine qui contrôle la mélancolie...l'adaptation contrôle la volonté qui contrôle la joie...)

FOIE/VB : Le foie a pour fonction majeure de filtrer le sang. « Le sang c'est l'énergie et l'énergie c'est le sang ». L'influence du sang sur les émotions est indéniable. Le foie va être à l'origine de toutes les émotions négatives dues aux perturbations de cette dynamique sanguine. Une énergie excessive (hypertension, migraines...) aura pour exutoire : colère et agressivité chez ce « sanguin » incontrôlable. Un corps normalement vascularisé va créer un « état d'équilibre émotionnel » propice à la gentillesse. La vésicule

biliaire assure la digestion des graisses (clarifie le sang). Toute dysfonction biliaire modifie la qualité biologique du sang (la clairance) mais aussi la clairvoyance. La fonction énergétique biliaire est liée à la capacité de jugement.

COEUR/IG : La fonction principale du cœur est de transporter le sang. Mais le cœur est aussi le nid de « l'affect », « Vivre en amour » ou le « tomber en amour » (comme disent les canadiens) est la situation idéale pour remplir de joie (l'amour est une forme d'expression de la joie) votre esprit. Mais que cet amour soit déçu et c'est la haine qui remplace la joie. Tout bascule « la fracture du cœur », (l'infarctus) est alors possible. L'intestin grêle aura du mal à assimiler cette déconvenue, la digestion va devenir difficile (hoquet, éructations).

RATE/PANCREAS/ESTOMAC : Dans ce pôle organique, toutes les émotions sont d'origine digestive. Pour ce pôle, à l'acmé de l'énergie, les émotions sont dépendantes de la fluidité sanguine. La moindre contraction musculaire (diaphragme), l'acidité (gastrique), l'inflammation organique modifient cette fluidité ce qui favorise l'anxiété. L'adaptation émotionnelle dépend de l'homéostasie organique. L'équilibre émotionnel est présent alors la digestion est sans obstacle.

POUMON/GI : Les poumons fournissent l'énergie respiratoire, c'est le « souffle » de la vie. Quand ce souffle s'amenuise, il crée une dépression par manque de cette énergie vitale. Toutes respirations forcées ou bloquées (asthme) accélèrent ce processus émotionnel. L'air inspiré « hydrate » (vapeur d'eau) les matières contenues dans le gros intestin ce qui facilite leur évacuation. Les bouddhistes disent « le sage est celui qui vit en paix avec ses intestins ».

REIN/VESSIE : L'énergie des reins gère la répartition de l'eau du corps. Toute perturbation de la filtration rénale entraîne une perturbation de cette répartition qui génère des déséquilibres émotionnels : la peur de ne pas y arriver, de ne pas maîtriser, de ne pas être à la hauteur. Une peur intense peut entraîner une miction (vessie) incontrôlable. A l'inverse, une volonté suffisante permet de mieux gérer ces peurs. Il a les « reins solides »,



c'est quelqu'un de fiable sur qui on peut compter, il a de la volonté. Par l'interdépendance des 5 pôles organiques, le niveau psychique devient une « entité » indivisible.

Ces dix émotions sont celles les plus fréquemment utilisées en réponse à un « sti-

muli » psychologique. Elles forment le niveau psychologique de l'être humain. Ce niveau est très lié au bon fonctionnement des deux autres niveaux du corps humain : les niveaux physique et organique.

à retenir_

Est-ce que cela veut dire qu'on éprouve de la joie qu'en été ? Est-ce que la colère n'apparaît qu'au printemps... ? Bien évidemment non ! Cela veut surtout dire que notre mode de fonctionnement individuel est formaté (par notre culture, notre religion, notre éducation) pour développer une émotion particulière. Une situation inattendue va faire rejaillir cette émotion. Pourquoi est-ce que je réagis comme cela ? Qu'est que cela fait ressortir en moi ? Ai-je déjà connu cette situation ? N'existe-t-il pas une réaction plus adaptée à celle que j'ai à chaque fois en pareil circonstance ? Voilà le genre de questionnement que nous devons tous avoir pour apprendre à mieux gérer nos émotions (c'est très tendance aujourd'hui, chez les « coach » de tous poils !). Mais « gérer ses émotions » ne veut pas dire : ne pas en avoir. Au contraire, c'est même VITAL d'exprimer nos émotions. Mais n'oublions pas un précepte important à appliquer en toutes circonstances : « c'est la VOIE du MILIEU qui prévaut ! »

L'ostéopathie appliquée au cheval

28

Il est fait mention de médecines manuelles sous différentes formes dans la plupart des civilisations anciennes. Les bases de l'ostéopathie telle qu'on la conçoit aujourd'hui ont été posées en 1870 aux Etats Unis par le Dr A.T.STILL, bases que ses élèves et successeurs approfondirent et développèrent jusqu'à nos jours. L'application de l'ostéopathie aux animaux remonte aux années 1980 avec les Dr Francis LIZON et Dominique GINIAUX, ce dernier étant le précurseur de l'ostéopathie appliquée au cheval.

Pour comprendre les bases de l'ostéopathie, il faut se remémorer que le corps est composé de cellules spécialisées.

Pour bien fonctionner, elles ont besoin de recevoir oxygène et nutriments, et que leurs déchets soient évacués : ceci se fait par voie sanguine. Toute restriction de mobilité ou tension dans les tissus constitue une gêne mécanique qui entrave la circulation sanguine et le passage de l'influx le long des

nerfs, ce qui les fonctions locomotrices et organiques correspondantes. D'autre part l'ostéopathie envisage le corps comme une unité : une dysfonction à un endroit provoque des compensations du reste du corps qui peuvent évoluer à leur tour vers de nouvelles dysfonctions. C'est ce que l'on appelle une « chaîne lésionnelle ». Prenons un exemple. Une douleur ovarienne unilatérale chez une jument engendre une hypersensibilité du flanc, des tensions et contractures

musculaires lombaires et abdominales du même côté, un défaut d'engagement du postérieur, un changement de comportement, mais aussi une raideur cervicale, des difficultés en bouche, et une réduction de la foulée antérieure toujours du même côté. Les symptômes sont dans ce cas d'ordre comportemental, locomoteur, et viscéral.

Lors d'une séance l'ostéopathe commence par établir un bilan en utilisant palpation et observation pour localiser les tensions, les restrictions de mobilité, et les zones douloureuses. Ce bilan lui permet de déduire le comportement du cheval et ses problèmes à partir des « lésions ostéopathiques » identifiées. Pour replacer le cheval dans l'état postural le plus proche de son équilibre, l'ostéopathe puise dans un panel de techniques de soin (voir encadré). Chaque correction doit être suivie d'un test pour évaluer l'impact de celle-ci sur le corps du cheval et ré-orienter le traitement : c'est la palpation après la manipulation qui permet de juger de son efficacité et non pas le bruit. Il faut garder à l'esprit que quelle que soit la technique choisie, l'action de l'ostéopathe est de donner au corps le point d'appui nécessaire pour que celui-ci trouve l'énergie pour se ré-équilibrer.



Enfin, précisons que si le soin de l'ostéopathe ré-équilibre le cheval à un instant donné, son bilan doit permettre d'identifier les faiblesses du cheval afin d'éviter que les mêmes causes n'engendrent les mêmes effets. Après une séance d'ostéopathie, l'organisme réagit en éliminant les toxines accumulées, et expérimente un nouvel équilibre qui le sort peut être de ses habitudes. C'est pourquoi il est préférable d'accorder au cheval une réduction d'activité et l'absence de contraintes pendant quelques jours. L'ostéopathe proposera pour la reprise du travail un protocole d'étirements. Ainsi les chaînes musculaires rétractées retrouveront souplesse et capacité d'élongation, pour accélérer la réhabilitation fonctionnelle et éviter que le cheval ne se ré-installe dans les mêmes chaînes de compensation. L'ostéopathie est un outil puissant, qui mérite toute sa place au sein des autres thérapeutiques, à condition qu'elle soit pratiquée avec sérieux, et de concert avec les autres intervenants impliqués dans la santé du cheval.

Les différentes techniques en ostéopathie

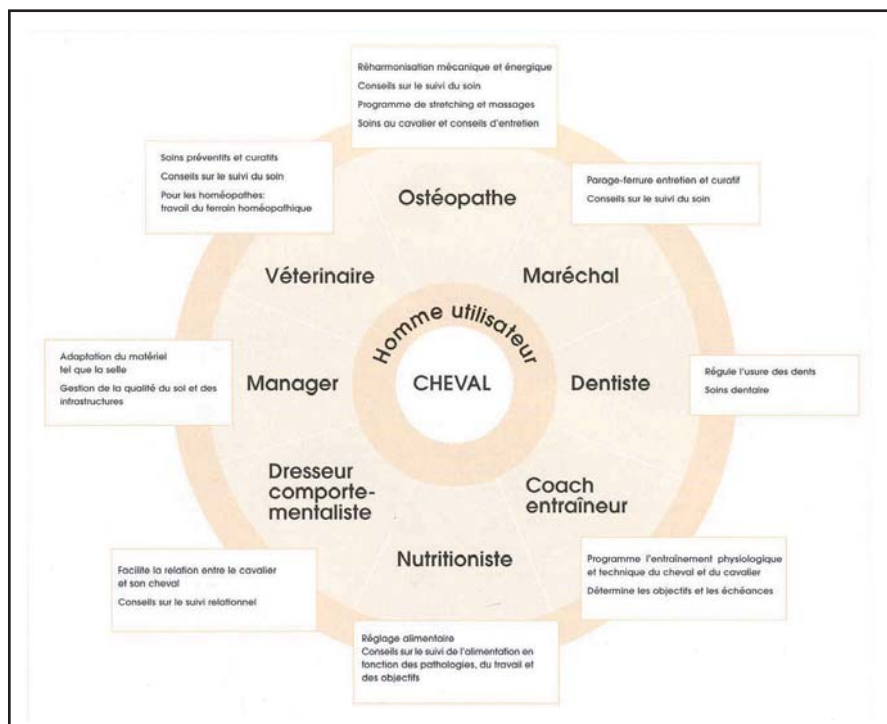
Techniques mécanistes ou structurales : Mobilisation précise de segments articulaires les uns par rapport aux autres, mettant en jeu les voies réflexes neuromusculaires.

Techniques crânio-sacrées : Basées sur la perception et l'action sur Mouvement Respiratoire Primaire (micro-mouvement rythmique perceptible au sein de tous les tissus vivants). Etymologie : crâne sacrum

Techniques fasciales : Visant à libérer les tensions au sein des fascias (tissu fibreux enveloppant et reliant tous les tissus de l'organisme).

Techniques viscérales : Visant à favoriser le fonctionnement organiques par libération de tensions des fascias viscéraux.

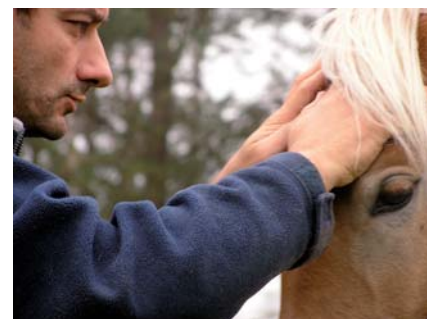
Techniques énergétiques : Utilisent les notions d'échange énergétique au sein des cellules.



Les dysfonctions ostéopathiques peuvent être générées par des traumatismes, une fatigue générale de l'organisme, un déséquilibre alimentaire ou métabolique, une maladie, ou une contrainte extérieure (terrain, ferrure, travail...).

L'organisme enregistre les modifications du geste qui en découlent, et s'adapte à ce changement par des reports de poids sur un bipède ou un diagonal, des modifications posturales... C'est ainsi que se mettent en place « les chaînes de lésion de compensation » en ostéopathie.

Il convient alors d'avoir une vision globale du cheval afin de trouver l'origine de ce geste anormal. Il faut rechercher des pathologies locomotrices chroniques (arthropathie, tendinite ou desmrite chronique, lésions musculaires....), des problèmes de ferrure (mauvaise répartition des phénomènes de tensions/compressions dans le pied, défaut de rolling....), des anomalies dentaires (engendrant une douleur locale et/ou des déséquilibres biomécaniques généraux lors de troubles de l'occlusion), des douleurs dues au matériel (selle, harnais), ou une inadéquation des contraintes du terrain ou des techniques de travail.



Les émotions approche micronutritionnelle pratique pour l'ostéopathe

30

Cet article n'est pas le lieu de polémiques d'écoles ou de courants de pensées sur la définition des émotions tellement il y a de théories philosophiques, sociologiques, psychanalytiques, neurobiologiques, etc.

Quand certaines médecines traditionnelles donnent un sens émotionnel à une pathologie physique (par exemple, le foie y est associé à la colère), d'autres utilisent des voies énergétiques elles aussi connectées à des émotions. Les neurosciences quant à elles nous expliquent comment nos médiateurs chimiques interviennent dans nos émotions, et les comportementalistes nous permettent de « mettre des mots à la place des maux ». Mais si toutes ces connaissances enrichissent notre approche thérapeutique, l'ostéopathe ne doit pas perdre de vue un des principes fondateurs : « le corps est une unité fonctionnelle ». Attention donc au « recettes de cuisine » et autres simplifications qui n'ont pour but que de faire des catalogues mettant en parallèles des dysfonctions ostéopathiques et des symptômes quels qu'ils soient, oubliant que chaque patient est unique et global.

Le corps physique est donc le vecteur de nos émotions que ce soit dans une gestuelle connue et reconnue (communication non verbale) ou dans une libération physique adaptée à ladite émotion (le coup de poing de la colère). Mais la situation se complique lorsque l'émotion est niée (« je n'ai aucun problème avec ma belle-mère car je ne veux pas avoir de problème avec ma femme ») ou inconsciente refoulée (« je n'ai rien ressenti lorsque j'ai failli mourir »), le corps prend le relais et l'émotion qui n'a pu être évacuée s'installe, soit brutalement (personne disant n'avoir aucun problème avec une situation de stress mais déclenchant un lumbago aigu), soit à bas bruit créant le lit de pathologies chroniques résistantes aux traitements bien conduits. Bien entendu une approche pluri-

disciplinaire est souvent nécessaire pour soulager ces personnes (psychothérapeute etc.) et la micronutrition répond tout à fait à nos critères d'approche globale du patient.

Ainsi l'ostéopathe est confrontée à des patients porteurs de souffrance somato-émotionnelle qu'il va tenter de décrypter, amenant le patient à passer du « corset » au « corps sait ». Bien évidemment un symptôme local peut correspondre à une dysfonction éloignée, mais pour plus de simplicité nous avons choisi d'aborder le sujet à partir d'expressions françaises symptomatiques typiques et voir quels compléments micronutritionnels pourraient aider le patient à se libérer de ses émotions cachées.

Nous verrons que les complémentations micronutritionnelles proposées peuvent être prescrites dans de multiples situations ostéopathiques, et qu'ils sont plus rattachés à un état émotionnel qu'à des dysfonctions ostéopathiques stricto-sensu, et cela parfois même avec un état pathologique somatique avéré par la médecine occidentale classique (diagnostic qu'il faut savoir poser avant de ne considérer que le somato-émotionnel).

Tête et crane

« Se voiler la face, être mauvaise langue, avoir une boule dans la gorge, ça me prend la tête, en avoir plein la tête ... »

L'ostéopathie crânienne pouvant présenter de multiples dysfonctions avec souvent une altération du mouvement respiratoire profond (principalement au niveau des corps calleux), de la selle turcique, ce qui n'est pas surprenant étant donné les connaissances actuelles en neurobiologie du comportement.

Il arrive parfois que le patient prenne

conscience, lors du travail ostéopathique, du souvenir émotionnel qu'il a emprisonné et puisse ainsi commencer son travail de libération, ce qui va tout de suite se ressentir dans ses tissus. Si à la fin d'un travail bien conduit, les pertes de compliance perdurent, une aide en micronutrition peut s'avérer utile.

Le Griffonia simplicifolia est source d'un précurseur de la sérotonine, l'acide aminé 5-hydroxytryptophane (5-HTP), existant dans les poissons gras et autres protéines, qui favorise la détente et calme la nervosité de fin d'après-midi, s'accompagnant souvent d'hypoglycémie clinique et de sa kyrielle de symptômes (agressivité, céphalées, faux vertiges, compulsions sucrées...) suivi de troubles de l'endormissement par déficit en mélatonine, dernière hormone de cette chaîne. Ainsi donc la supplémentation en 5-HTP est fondamentale et se fait sur du long terme : un apport de 250 mg par jour d'extrait de Griffonia simplicifolia (suffisamment titré en 5-HTP) est recommandé, pendant un à trois mois.

La Rhodiolarosea est une plante adaptogène, particulièrement utile pour augmenter de manière générale la résistance de l'organisme au stress : un apport de 300 à 600 mg par jour de Rhodiolarosea est conseillé lors de situations stressantes (examens, projets importants...) ou de surmenage. La période de complémentation peut s'étendre de 1 à 3 mois.

La phosphatidylsérine (130 mg/jour) et les oméga-3 (25 mg/jour), contribuent à optimiser les fonctions cognitives et à améliorer la structure des membranes cérébrales. Il est intéressant de les associer à de la taurine (90 mg/jour) et du magnésium (150 mg/jour) pour leur action relaxante. Une complémentation additionnelle en vitamines du groupe

B et en vitamine E est utile, pour aider à protéger les neurones.

Ceinture scapulaire et membres supérieurs :

« Homme ou femme de poigne, tout porter sur les épaules, un bras de fer, baisser les bras, en venir aux mains.... »

L'ostéopathe retrouve des dysfonctions en tensions, un haut de corps en fermeture, en compression, « qui tient ». Les techniques structurales sont souvent demandées mais inefficaces car ne prenant en charge qu'un symptôme et non une cause. Les traitements myotensifs sont intéressants permettant au patient de prendre conscience de son état de tension vecteur de ses douleurs.

Une association de plantes aux propriétés apaisantes et relaxantes est recommandée : le Griffoniasimplicifolia (120 mg/jour) combiné à la Mélisse (80 mg/jour), à l'Angélique (200 mg/jour) et à l'Avoine (200 mg/jour) permet-

tra d'aider à la fois à relâcher les tensions et à retrouver le moral. Là encore, les vitamines B et le magnésium (45 mg/jour) ont un intérêt pour favoriser la relaxation nerveuse.

Rachis

« En avoir plein le dos, ça fait froid dans le dos »

Combien de lumbago, voire de sciatique d'origine émotionnelle? Le meilleur traitement ostéopathique incluant un travail de paroi (vertèbres, iliolumbaires, psoas...), du viscéral (racine du mésentère et racines du sigmoïde,...) et du crâne, peut être en échec total tellement le patient « en a plein le dos » de sa situation.

Il s'agit donc d'un état de stress majeur que la micronutrition va aider à diminuer, en utilisant par exemple la même combinaison de plantes (Griffoniasimplicifolia, Mélisse, Angélique, Avoine), vitamines et magnésium, que pour les dysfonctions en tension du haut du

corps. La Rhodiolarosea (300 mg/jour) peut aussi être conseillée.

Système digestif

« Je ne l'ai pas digéré, ça m'a coupé l'appétit, ça prend aux tripes, j'ai une boule au ventre.... »

Combien de symptômes digestifs (diarrhées, vomissements, spasmes...) médiés par l'adrénaline...et le stress. De nouveau il s'agit d'une approche ostéopathique globale, qu'un travail viscéral et crânien soulage souvent, mais pas totalement.

La micronutrition amène ici une aide fondamentale tant une surface intestinale (300m2!) de mauvaise qualité entraîne de multiples symptômes voire pathologies. Ainsi donc, les probiotiques sont quasiment obligatoires et leur association avec des anti-stress potentialise le relâchement corporel. Au choix, en fonction des symptômes dominants, on pourra proposer les complémentations vues précédemment. ➤



Aidez vos patients à
retrouver leur bien-être émotionnel

LABORATOIRE
LESCUYER®
Compléments Alimentaires Naturels

Rhodiola 300

Aide à faire face aux situations stressantes

La *Rhodiola rosea* est une plante adaptogène, permettant à l'organisme de contrebalancer les effets néfastes d'un stress physique, chimique ou biologique.

RHODIOLA 300, apportant 300 mg d'extrait sec de *Rhodiola rosea*, est recommandé pour faire face au stress et à ses conséquences.

Cervomega®

Contribue à diminuer la fatigue nerveuse

En intégrant deux actifs exclusifs issus de la recherche la plus récente en biotechnologie marine, le Cervonol® et le Peptolysol®, **CERVOMEGA®** apporte des lipides et des acides aminés essentiels à l'équilibre cérébral.

CERVOMEGA® est particulièrement conseillé pour aider à préserver cet équilibre, en favorisant le maintien des fonctions cognitives et le contrôle des émotions.

Griffonia simplicifolia

Participe à apaiser la nervosité

La *Griffonia simplicifolia* est une plante naturellement riche en 5-hydroxytryptophane, précurseur direct de la sérotonine, neurotransmetteur intervenant dans la régulation de l'humeur.

GRIFFONIA simplicifolia, est traditionnellement utilisé pour son action bénéfique sur la qualité du sommeil et la capacité de gestion du stress au quotidien.

Thorax

« En avoir gros sur le cœur, ça me tient au cœur... »

Bien évidemment, et de nouveau, une pathologie viscérale a tout d'abord été éliminée : il n'est pas question de passer à côté d'une urgence médicale.

Déroulé thoracique souvent nécessaire dans sa globalité, sans dysfonctions de paroi nettes, mais des intra-osseux divers et souvent profonds ainsi qu'un axe vertical crane-thorax. Se méfier d'une altération du mouvement respiratoire au niveau cardiaque pouvant signer une atteinte myocardique nécessitant en urgence une prise en charge médicale classique

La micronutrition va venir en appui des autres traitements, en privilégiant le plus souvent la lutte contre le stress. En fonction des symptômes et de leur rythme, on proposera du Griffonia simplicifolia (250 mg/jour) ou de La Rhodiolarosea (300-600 mg/jour).

Membres inférieurs :

« J'aimerais pouvoir lever le pied ; ne pas savoir

sur quel pied danser, se prendre les pieds dans le tapis En avoir les jambes coupées, ... »

Il est parfois difficile d'aborder la périphérie comme le reste, avec le même regard psycho émotionnel tant il est aisé de tester leur biomécanique et de s'y arrêter.

C'est en fait la chronicité des plaintes et/ou l'échec des différents traitements bien conduits qui vont nous amener à aborder cette hypothèse. Il n'y a donc aucune limite dans les dysfonctions ostéopathiques trouvées mais elles sont souvent très légères alors que la plainte est importante, et couplées au bassin ce que les thérapeutes ayurvédiques ou taoïstes expliquent aisément par leurs circuits énergétiques.

Quelle micronutrition pour une gonalgie ou une coxalgie ? Et bien là encore, bien souvent il s'agit d'un lieu de blocage émotionnel médié par le stress et en fonction des symptômes, de leur rythme, des objectifs du patient, nous pourrions proposer de La Rhodiolarosea, une combinaison de plantes (Griffonia simplicifolia, Mélisse, Angélique, Avoine), vitamines et

magnésium ; voire l'association phosphatidylsérine (130 mg/jour), oméga-3 (25 mg/jour), taurine (90 mg/jour), magnésium (150 mg/jour), vitamines du groupe B et vitamine E, pour leurs actions sur le contrôle des émotions et l'équilibre cérébral (en effet par peur de l'échec, on ne peut parfois plus avancer !).

Tant l'empathie créée par le soin ostéopathique permet au patient de se dire, les patients verbalisent parfois une situation extrême par risquer « d'y laisser sa peau ». Les dysfonctions ostéopathiques sont multiples mais ce qui domine c'est l'altération du mouvement respiratoire et/ou pour certains d'entre nous, de la balance occipito-sacrée.

Une séance même très bien conduite peut être peu concluante dans la relance tissulaire et la micronutrition est une aide fondamentale.

L'association phosphatidylsérine (130 mg/jour), oméga 3 (25 mg/jour), taurine (90 mg/jour), magnésium (150 mg/jour), vitamines du groupe B et vitamine E permettent de relancer le rythme cérébral avant d'envisager une baisse du niveau de stress.

SECRÉTARIAT, TÉLÉPHONIQUE TÉLATEL

Appelez-le: 01.55.93.14.00

Premier Secrétariat chez les Ostéopathes

- 99% des appels tracés (Nom + téléphone)
- Filtrage pointu des appels (patients, commerciaux)
- Mise en attente des demandes urgentes
- Confirmation des rendez vous
- Rappel immédiat des listes d'attente en cas d'annulation
- Optimisation de votre agenda en flux tendus
- Décrochage des appels rapide, dès 08h le matin

david@telatel.fr



30% des demandes sont à prendre en charge le jour même « en urgence ». Et pour cause d'agenda « complet », bien souvent, elles ne peuvent être immédiatement satisfaites !

Ne laissez plus vos patients dans la détresse, et votre agenda se vider !

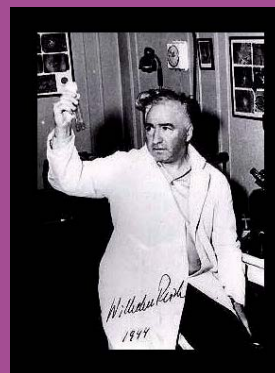
La gestion des Listes d'Attente est la réponse absolue aux problèmes de « trous » dans les agendas,

C'est un merveilleux outil de fidélisation de patientèle !

WWW.TELATEL.FR

Tour Pleyel - 149-151-153 Bd Anatole France - 93200 Saint Denis - Tel : 01.55.93.12.12 Fax : 01.48.20.90.11
S.A.R.L au capital de 7500 € - R.C.S BOBIGNY 501.380.711

L'intestin : le 2^{ème} cerveau



33

L'intestin n'a jamais eu bonne presse, or les dernières recherches ont permis de redorer son blason. Cet organe n'a pas pour seule fonction d'évacuer les matières fécales, il évacue également les déchets émotionnels. On parle aujourd'hui de « cerveau des émotions » et les différents acteurs de santé qui s'y intéressent sont aussi bien des médecins, des ostéopathes, des psychothérapeutes que des hygiénistes du côlon. Encore une façon de rallier le plus grand nombre autour de ce surprenant anagramme **TRIPES = ESPRIT**.

Le second cerveau

La dénomination de second cerveau, ou encore, cerveau des émotions, nous vient de Michael Gershon dans son œuvre « The second Brain » paru en décembre 1999.

Ce professeur, d'Anatomie et Biologie Cellulaire de l'Université de Colombie aux Etats Unis, rassembla les découvertes de ses prédécesseurs (chercheurs britanniques et américains) et explora avec enthousiasme le cerveau dit « intestinal ».

Il a permis d'apporter des faits physiologiques alors que jusqu'à présent les observations restaient de l'ordre expérimental. Par exemple, Ivan Pavlov (1849-1906) - médecin-physiologiste russe - a démontré comment un chien, dont le fonctionnement digestif est normal, contracte ses intestins lorsqu'un chat pénètre dans la pièce. Il en est de même pour l'être humain. Nous contractons aussi nos intestins lorsque nous sommes effrayés ou lorsque nous ressentons d'autres types d'émotions.

A l'opposé, lorsque nous nous relaxons, nous relâchons nos intestins et le travail digestif peut commencer. Cette alternance répond au système sympathique et parasympathique. Si nous sommes en bonne santé et sans conflit, nous déchargeons aussi le surplus d'énergie et de tension dans ce processus de relaxation.

Pour comprendre la notion de « second cerveau », il est nécessaire de faire un tour par l'embryologie. En effet, les cellules nerveuses de l'intestin proviennent du même feuillet embryologique que celles du cerveau. Or, à un moment donné du développement de l'embryon, des cellules nerveuses se séparent du cerveau principal pour migrer dans le ventre et former un système nerveux entérique.

La Neuro-gastro-entérologie

L'étude du fonctionnement du système nerveux entérique a aujourd'hui donné naissance à une nouvelle discipline : la neuro-gastro-entérologie. En effet, le Système Nerveux Central (SNC) et le Système Nerveux Entérique (SNE) sont sans cesse en communication via le nerf vague (nerf X ou nerf pneumogastrique).

Ce « second cerveau » comporte environ 200 millions de neurones (mille fois moins que le

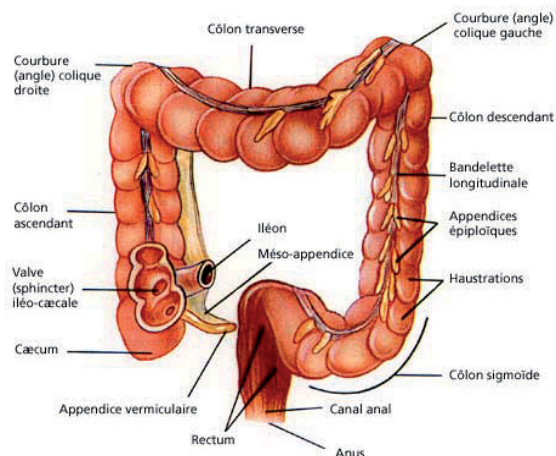
cerveau), et on y retrouve l'essentiel des neurotransmetteurs du système nerveux central (sérotonine, acétylcholine, noradrénaline, GABA,...).

Bien d'autres neurotransmetteurs sont impliqués. C'est d'ailleurs le thème abordé par le Dr Michel Delvaux - gastroentérologue français - qui parle de « sensibilité viscérale » dans son ouvrage éponyme.

En effet, il se trouve que les neurones du cerveau intestinal produisent les mêmes neurotransmetteurs que le cerveau

Hygiène intestinale - Irrigation colonique

vue antérieure du gros intestin



principal. L'exemple le plus spectaculaire est celui de la sérotonine, un neurotransmetteur qui influence les états d'âme et qui est produit à 95 % par les cellules nerveuses de l'intestin... ce qui lui vaut assurément bien le nom de « cerveau des émotions ».

Ainsi, d'après Michael Gershon, « le **cerveau intestinal serait capable de se souvenir**, il participerait à la phase des rêves pendant le sommeil en produisant de la sérotonine et **constituerait vraisemblablement la matrice biologique de l'inconscient**. »

Et cette découverte de taille ne fait que corroborer les recherches des plus anciens tel que le Chi Nei Tsang ou la Psychologie Biodynamique.

Le Chi Nei Tsang concentre son travail sur toute la sphère abdominale. Il est originaire de la Chine Taoïste et signifie littéralement «travailler l'énergie des organes internes». Cette discipline se propose de résoudre les tensions profondément ancrées et de restaurer la vitalité physique comme psychique en travaillant sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes.

Quant à la Psychologie Biodynamique, discipline bien plus récente, ses précurseurs sont les psychanalystes-psychothérapeutes Wilhelm Reich (1897-1957) et Gerda Boyesen (1922-2005).

Wilhelm Reich, qui fut collaborateur puis dissident de Sigmund Freud (1856-1939), a

mené une recherche qui mit en valeur les aspects bioénergétiques et végétatifs de la psychologie et de l'émotion.

Selon lui, il se forme au fil du temps chez l'individu une « armure musculaire » ou « armure viscérale ». Elle est l'expression de la retenue émotionnelle, dont le siège est la tension chronique des muscles.

Reich s'est également beaucoup intéressé aux viscères et au système nerveux végétatif autonome. « La thérapie biodynamique s'est développée à partir de l'observation des réponses végétatives. Sa contribution originale est l'hypothèse selon laquelle les conflits non résolus se déposent et donnent une pression latente dans les viscères. La pression dans les viscères produit un désordre végétatif et osmotique. Lorsque l'organisme est contraint de réprimer l'émotion dans les profondeurs du corps (inhibition), il doit effectuer une neutralisation de la pression viscérale. On parle d'armure viscérale lorsque les forces végétatives de suppression deviennent permanentes. Une névrose peut alors se former. »

Psycho-péristaltisme

C'est à Gerda Boyesen que l'on doit le terme de psychologie biodynamique et surtout le principe de « psycho-péristaltisme ».

« En biodynamie, le corps a son propre mécanisme naturel d'élimination et de régula-

tion, et le psycho-péristaltisme a pour fonction de dissoudre et d'éliminer la tension nerveuse. »

Ainsi, chacun de nos organes possède deux fonctions, l'une physiologique et l'autre émotionnelle (principes de la médecine chinoise). Par exemple, le cœur est la pompe du système circulatoire et l'organe donnant la faculté d'aimer. Quant à l'intestin, ses deux fonctions sont définies comme suit :

- Fonction physiologique : le péristaltisme est l'activité de l'intestin permettant de digérer le bol alimentaire.
- Fonction émotionnelle : le psycho-péristaltisme est cette autre activité parallèle qui permet de digérer les résidus métaboliques des conflits émotionnels (adrénaline, noradrénaline, etc).

Le psycho-péristaltisme est donc «un moyen d'autorégulation naturel des conflits émotionnels qui reflète l'état de la circulation énergétique dans le corps. Quand le stress est trop important, cette autorégulation - qui intervient naturellement dans les moments de détente, pendant le sommeil et avec l'aide du rêve - ne peut plus se faire. Cette fonction est saturée et la libre circulation énergétique est entravée. Les conflits sont refoulés et l'organisme se cuirasse. » Il est alors nécessaire de restimuler le psycho-péristaltisme grâce à un massage dit biodynamique.

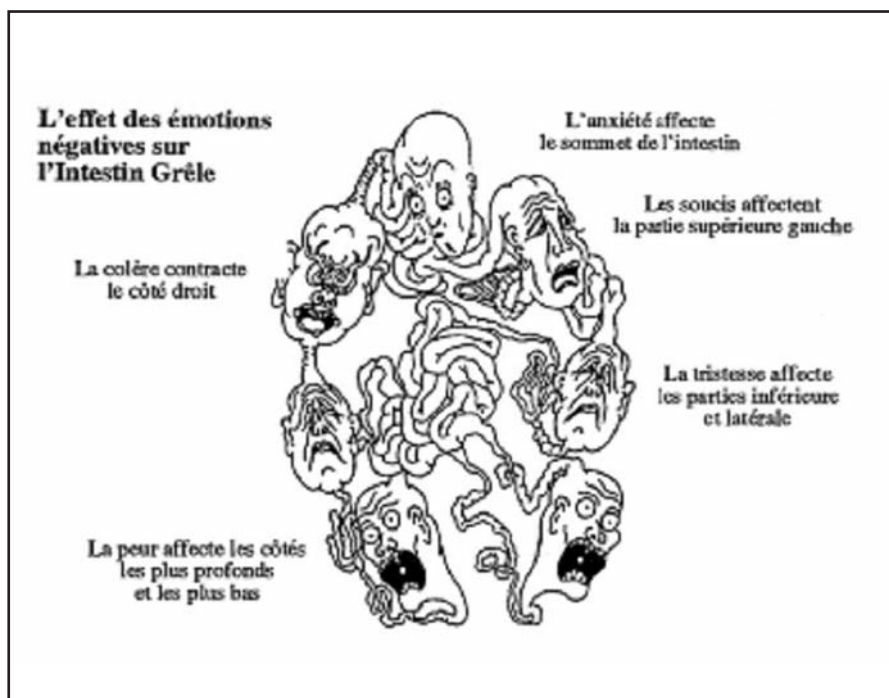
Le massage biodynamique agit sur le système neurovégétatif pour stimuler le psycho-péristaltisme et permettre la « digestion » des émotions.

Le grand nettoyage intestinal

C'est dans ce but d'évacuation des déchets émotionnels que les techniques de nettoyage des intestins sont encouragées depuis la nuit des temps. On pense alors à la fameuse purge yogique (shankaprakshalana) ou encore au traditionnel lavement, et plus récemment à l'irrigation du côlon (ou hydrothérapie du côlon).

D'ailleurs, Bouddha ne disait-il pas qu'« un sage est quelqu'un dont les intestins fonctionnent bien » !

La technique que j'utilise, l'irrigation du côlon, est centrée sur le drainage émonctoriel du gros intestin. Le côlon reçoit un apport d'eau douce filtrée via une canule à usage unique stérile. La progression de l'eau est accompagnée par des massages abdominaux



doux et enveloppants. Cette eau sera ensuite évacuée, toujours par le même dispositif, et couplée à des massages plus appuyés sur tout le cadre colique afin d'aider à l'élimination des matières et des résidus plus anciens.

Ainsi, à la lumière des découvertes précitées, il est tout à fait logique de comprendre à quel point l'irrigation du côlon peut se transformer en une véritable « mini- psychothérapie » chez certaines personnes qui, enfin, lâchent prise. Non seulement un réel assainissement du gros intestin s'opère, mais aussi un grand nettoyage du surplus émotionnel et des lourdeurs psychiques.

Et oui, l'irrigation allège aussi bien le physique que le mental !

Aussi, l'exercice de cette technique m'a amenée à collaborer avec des collègues ostéopathes et les résultats sont étonnants. En effet, grâce au nettoyage du « second cerveau », je m'applique à débayer le terrain, à faire place nette tandis que l'ostéopathe repositionne, plus aisément et plus efficacement, les viscères et les organes annexes de toute la région abdominale.



Certaines douleurs lombaires sont mêmes totalement annihilées suite à une irrigation colonique lorsque la cause principale s'avèrait être un encombrement intestinal massif.

La personne manipulée sera également moins sujette aux débordements émotionnels puisque l'irrigation du côlon aura, d'orès et déjà, épuré des émotions plus ou moins enkystées.

Il me semble donc important de promouvoir l'exercice de l'ostéopathie, et plus spécifiquement viscérale, dans toute situation où l'intrication émotionnelle est prépondérante. Pour ma part, c'est ce travail concerté, cette complémentarité des soins qui donne sens et force aux médecines complémentaires.

Silice de Prêle
Silicium organique d'origine naturelle.

Extrait de prêle pure,
obtenu par *pression à froid*,
sans silicates ni autres plantes.

Flacon de 500mL, contenant 4200mg
d'extrait de prêle dont 300mg de silicium
couvrant les besoins de l'organisme
pour un mois.

SILICE DE PRELE
5, chemin Sous les Vignes - 57050 METZ
Tél. 0892 561 877
Internet : silicedeprele.fr

GEL A LA SILICE DE PRELE & ARNICA
GEL AU SILICIUM

Imp. A.G.P.A. Belleville - c/o M.C. GAZDAR

Une émotion peut en cacher une autre

36

Quatre ans et demi, c'est l'âge de Marion. Sa mère au téléphone m'a parlé ainsi : « Marion a vécu une très forte émotion, elle n'a pas compris mon ordre et a traversé la rue sans regarder. La voiture n'a pas ralenti et heureusement Marion a continué vers l'autre trottoir en accélérant, le choc a été évité de très peu ».

Le mot est lâché « une très forte émotion ». Moi aussi je suis saisi quand la petite fille à peine allongée sur la table commence à raconter très calmement, et avec précision l'incident. Mes mains s'étaient posées naturellement à la base de son cou, englobant tout son thorax, des mains plutôt rassurantes. L'enfant parle, nous l'écoutons sa mère et moi, une fois le récit terminé je lui demande de dire ce qui ne va pas. Elle dit avoir du mal à s'endormir, se plaint de la tête et du ventre, la mère confirme et rajoute que juste après, la petite fille était tétanisée par la peur et ne pouvait pas parler. Les manifestations physiques sont apparues en fin de journée, l'insomnie quelques jours après.

Quel est le lien, entre ces symptômes et la « frayeur » ressentie par cet enfant ? Déjà mes mains apportent un début de réponse, je ressens une forte tension au niveau de la base du cou et plus précisément au niveau du diaphragme cervico-thoracique dont les composants semblent avoir enregistré quelque chose : les premières cotes (1, 2 et 3) en position d'inspiration, rigides, ce qui est loin d'être la normalité chez un enfant. L'os hyoïde dont l'ossification complète se fait autour de la deuxième année de vie, était en position déséquilibrée perdant son horizontalité, en position haute. Les muscles scalènes et sternocléidomastoïdiens tendus comme des arcs. Les fascias du cou repercutent cette tension, les mains sont refoulées,

venant buter contre des tissus qui forment une véritable armure.

Rôle des muscles infra hyoïdiens

Tout semble commencer au niveau de la gorge, le lieu de prédilection pour recueillir les sensations fortes, et les expressions : « le souffle coupé », « la gorge nouée » en témoignent. La perception d'oppression au niveau du larynx est la conséquence de l'hypertonie des muscles qui soutiennent l'os hyoïde, les muscles qui abaissent la mandibule vont se contracter pour ouvrir la bouche, réflexe de peur. On peut citer notamment le muscle constricteur moyen du pharynx, le muscle géniohyoïdien : les muscles supra hyoïdiens. Pour comprendre penser au tableau de Munch « le cri » où l'expression d'effroi qui se lit sur le visage qui n'est plus qu'une bouche béante.

Les muscles infra hyoïdiens vont réagir pour compenser cette hypertonie et provoquer une suite lésionnelle gênant la déglutition, les mouvements de la langue et la phonation. « J'ai du mal à l'avaler, ça ne passe pas » ou encore « je suis sans voix ». Deux locutions qui illustrent bien les conséquences d'une perte de mobilité de l'os hyoïde, ralenti par la contraction permanente des muscles hyoglosse et chondroglosse (muscles de la langue).

La contraction réflexe des muscles infrahyoïdiens va entraver le drainage veineux du

crâne, en comprimant la veine jugulaire interne et favoriser l'apparition de céphalées. La gaine carotidienne comprenant l'artère du même nom, la veine jugulaire interne et le nerf vague, est contenue dans un triangle musculaire constitué par les muscles omo-hyoïdiens, sternocléidomastoïdien et la partie postérieure du muscle digastrique est soumise à l'état de tension qui règne dans cette région. Les maux de ventre évoqués par la petite fille trouvent une explication par la compression de la dixième paire crânienne au niveau de ce triangle anatomique.

L'os hyoïde véritable niveau à bulle de l'équilibre de la région du cou, est très sensible à l'état émotionnel du corps, son déséquilibre va se répercuter sur les mouvements des os du crâne, le temporal accroche l'os hyoïde par les muscles digastriques et stylo hyoïdiens, son ralentissement contrarie le mouvement crânio-sacré et le rythme du sommeil peut être modifier ainsi que l'homéostasie du corps.

Le point de départ de cette suite mécanique incluant l'os hyoïde, le crâne, les fascias du cou et les diaphragmes thoraciques est une apnée inspiratoire bouche ouverte, le réflexe de peur par excellence. Les spécialistes de gymnastiques holistiques (yoga, taï-chi-chuan etc.) demandent au sujet de contrôler sa respiration dans les situations de danger, de souffler par le nez pour contrer les effets bloquants de l'inspiration réflexe buccale.

Signe de libération tissulaire

Marion a fini de parler, mes mains grandes ouvertes sont à plat posées sur la région thoracique supérieure, les pouces en appui sur les vertèbres C7 et T1. Elles exercent une pression douce puis en diminuant progressivement celle-ci, les tissus commencent à se déplacer. Quand une barrière est localisée, il faut l'empêcher de revenir en arrière et aider les fascias à dépasser cet obstacle. La difficulté réside en un dosage subtil entre l'approche de cette restriction et son franchissement, sans déclencher des réactions de défense. Pour cela il ne faut jamais perdre le contact jusqu'à la sensation de libération tissulaire, dont les signes sont perceptibles de différentes façons. Mais ils ont en commun la sensation « qu'il se passe quelque chose » physiquement ou émotionnellement. C'est ce qui se produit pour Marion. Je sens une détente générale et une modification du rythme respiratoire, plus profond et plus ample accompagné de bâillements. Cela demande l'arrêt de la technique et signe la détente des fascias du cou, dont on peut apprécier maintenant l'absence de rigidité.

Une vérification s'impose, elle concerne la mobilité des os du crâne par une prise à cinq doigts, et la position de l'os hyoïde que l'on testera directement entre pouce et index, avec beaucoup de précaution en exerçant une pression très douce. La mobilité de cet os suspendu doit être totale, la moindre restriction doit être traitée en fonctionnel, ou en structurel en utilisant le mouvement de déglutition pour étirer les muscles suprahyoïdiens en maintenant l'os hyoïde vers le bas.

L'ostéopathe guette les émotions. Celles-ci, on vient de le voir, peuvent engendrer des désordres physiologiques. Mais aussi lors de libération tissulaire ou articulaire, il peut déclencher des épanchements émotionnels, faire ressurgir des souvenirs comme si le corps « stocke » des tensions dans ses propres tissus en attente d'être libérées. Le plus souvent il s'agit d'évocation plus ou moins inaccessible à la conscience du patient.

Il ne faut pas négliger un aspect des conséquences de la séance par le biais de la parole dite et écoutée. Cette petite fille a raconté avec ses mots ce qui lui est arrivé, comment elle l'a vécu sur le moment et les conséquences physiques advenues. La parole a un effet apaisant car elle permet de mettre un peu de distance par rapport à un événement même si celui-ci est traumatisant. Quelques jours plus tard, tous les symptômes dont se plaignait Marion avaient disparu.

La mère attendit d'être pleinement rassurée de l'état de santé de sa fille pour se plaindre de violentes migraines, dont elle me demanda d'où elles pouvaient venir...

Cette émotion partagée entre la mère et la fille peut être le révélateur d'une histoire plus singulière qui ne pourra pas se dénouer sans l'intervention d'un autre spécialiste (psychologue, psychiatre, psychanalyste).



La Biosyntonie®
Méthode du 3ème Millénaire

**Acupuncture sans aiguille
& Ostéopathie sans
manipulation corporelle**

**Formation Professionnelle
& Développement Personnel**

- Les Bases Générales (du 13 au 15 avril 2012)
- Atlas / Axis (les 5 et 6 mai 2012)
- Les Fascias et le Hara (les 29, 30 juin et 1^{er} juillet 2012)

www.terredelys.com
Tél. 03 22 38 01 14 - contact@terredelys.com



SALON EUROPÉEN
de l'Ostéopathie
2ème édition

**31 mars
et 1^{er} avril
2012**

Émotions, ostéopathie et médecine chinoise

38

La médecine chinoise, depuis des milliers d'années, considère les émotions comme la cause des pathologies d'origine interne. Chacune d'elle, en excès ou en insuffisance affecte les fonctions d'un ZANG organe.

L'émotion est considérée comme de nature YANG, immatérielle, subtile, impalpable ; elle affecte le YIN, dense et palpable et donc les fonctions de nos organes, ZANG.

SHEN et XUE

Le Sang, XUE est le support du SHEN, c'est lui qui va ancrer l'esprit à la structure. Le Sang, matériau noble constitue le lien qui unit le corps spirituel et subtil au corps physique, à la structure qui est le levier à partir duquel nous agissons pour rétablir le bon fonctionnement du patient. Cela nous rappelle la règle de l'artère d'Andrew Taylor STILL. Ainsi si le Sang, XUE est insuffisant, le SHEN peut être agité, perturbé par le Vent. On dit que le Vent, FENG, occupe la place laissée libre par le Sang, XUE. Ainsi toute suspicion de perturbation d'origine émotionnelle nous amène à investiguer les qualités du Sang. Toute faiblesse ou anomalie de celui-ci peut se traduire par des insomnies, des cauchemars, une agitation de l'esprit qui ne trouve pas de repos, de sérénité.

Le XUE, Sang peut être insuffisant, on parle de Vide de Sang : le teint sera pâle, terne, les lèvres seront pâles, le patient présentera des vertiges avec éblouissements, des palpitations, insomnies et paresthésies des mains et des pieds. La langue est pâle et les pouls fins.

Le XUE peut être affecté par la Chaleur (XUE RE), soit par pénétration de chaleur externe dans le sang (en l'occurrence les virus) soit par présence de chaleur dans les entrailles FU - causée par l'alcool notamment. Les

signes en seront dysphorie avec sensation de chaleur précordiale, sécheresse de la bouche, fièvre nocturne, langue rouge et Pouls fin et rapide.

Le XUE peut être affecté par des stagnations accompagnées de Vide ou de Chaleur ou de Froid.

Le SHEN, l'esprit est abrité par XIN, le Cœur qui est le patron de nos émotions. On dit que XIN, le Cœur est le logis du SHEN. Logis qui doit être paisible et serein, vide de toute émotion qui serait prépondérante, voire obsessionnelle. C'est lui qui en premier lieu sera touché par l'émotion quelle qu'elle soit, il délèguera alors la gestion de celle-ci à l'un ou l'autre ZANG en fonction de sa nature.

Les 5 éléments

De tout temps, les chinois, en raison de leurs modes de pensée n'ont eu de cesse de classer toutes les choses de la vie du YIN au YANG ou selon les cinq éléments. Cette classification est issue de l'observation de la nature et trouve aussi son application à l'Homme.

Par analogie, l'hiver, l'élément correspond au nord et au froid, au Rein et se voit attribuer une émotion spécifique, la peur. Cette peur là est la peur quotidienne, celle qui entrave notre capacité à nous réaliser. Son opposé est le courage.

Le printemps, l'est, le vent, le correspond au Foie, à la colère, l'irritabilité, l'impatience. La colère ou l'irritabilité traduit souvent un dysfonctionnement du Foie à titre de stagnation du QI du Foie ou même des plénitudes.

L'été, le sud, la chaleur, le Feu, le Cœur



Les cycles des 5 éléments

Nature			5 phases	Corps humain			
climat	orientation	saison		organes	sens	tissus	émotion
Vent	Est	Printemps	Bois	Foie	Yeux	Ligament	Colère
Chaleur	Sud	Été	Feu	Cœur	Langue	Vaisseau	Joie
Humidité	Centre	Prolongement de l'été	Terre	Rate	Bouche	Chair	Souci
Sécheresse	Ouest	Automne	Métal	Poumon	Nez	Peau	Tristesse
Froid	Nord	Hiver	Eau	Rein	Oreilles	Os	Peur

Tableau 1

correspond à la joie et, à l'opposé l'effroi. La cinquième saison, le centre, la **Terre** correspond à la Rate et l'émotion qui lui est affectée est le souci, l'excès de rumination intellectuelle, l'angoisse, l'inverse de la confiance. Le souci, l'excès de cogitation intellectuelle ou la rumination, l'encéphale qui ne cesse de fonctionner, nuit à la Rate qui s'affaiblit et produit moins d'énergie QI et de Sang XUE.

L'automne, l'ouest, le **Métal**, le Poumon correspond à la tristesse, le chagrin du deuil par exemple qui s'oppose à la sérénité. La tristesse est le plus souvent le fruit d'un deuil ou d'un renoncement à l'amour heureux ce qui affecte le Poumon FEI

Ces 5 phases ou 5 mouvements (tableau 1) sont perçus de manière dynamique et sont interdépendants. On décrit deux cycles, d'engendrement et de contrôle, qui font de ce système un modèle d'équilibre et de contrôle plurifactoriel décrivant l'interdépendance des organes entre eux.

Les cycles des 5 éléments :

Concrètement si l'émotion dans ses différentes formes affecte le fonctionnement de l'organe, si la peur affaiblit le ZANG Rein et en affaiblit les fonctions, l'inverse est vrai. Si le ZANG Rein est faible le courage fera défaut et des peurs apparaîtront. Ainsi en médecine chinoise pour traiter l'émotion, on traite l'organe et ses fonctions défaillantes. Ce qui se réalise au niveau du corps de préférence. Même si les chinois ont probablement inventé la psychologie, le premier objectif consiste à ancrer le SHEN au corps, à faire qu'il s'y sente bien. Ce type de traitement convient à merveille à l'ostéopathe qui maîtrise la structure.

Les clés ostéopathiques

En cas de Vide de Sang, l'ajustement de T7 devient essentiel en raison de ses rapports

avec 17V point réunion du XUE et 9DM. Tout comme T11 en rapport avec PISHU, point SHU de la Rate qui a un rôle important dans la production du Sang.

En cas de Chaleur dans le Sang D6 devient une clé primordiale en raison de ses rapports avec 10DM ainsi que T9 – 18V point SHU du Foie si la Chaleur du Sang concerne le Foie, mais aussi T4 et T5 en rapport avec V14 et V15, points SHU du Maître du Cœur et du Cœur. Si la Chaleur est importante C7 sera affectée en raison de ses rapports avec 14DM.

Les perturbations émotionnelles des ZANG seront favorablement influencées par l'ajustement de T5 pour le Cœur, T3 pour le Poumon, T9 pour le Foie, T11 pour la Rate et L2 pour le Rein.

Les entités viscérales

On ne saurait être complet sans évoquer les entités psycho viscérales issues des trois trésors émanant des Trois Foyers.

La coordination revient au Cœur XIN qui abrite l'esprit SHEN qui désigne la gouvernance, la conscience globale, rendue possible par l'action collégiale, combinée et complémentaire des différentes entités psycho-viscérales. C'est aussi le dépositaire du mandat céleste.

Le Rein SHEN soutient le ZHI, la volonté, l'action, la conscience réalisatrice.

Le Foie GAN loge les HUN encore appelés âme psychique. Les Hun représentent la mise en mouvement, la croissance et le détachement progressif de la matière.

La Rate/Pancréas PI soutient le YI, l'intellect, la pensée, l'idéation et la direction.

Le Poumon FEI loge les PO appelés âme corporelle. Les PO représentent un ralentissement et une condensation de ce qui était plus subtil, conduisant à une matérialisation, à l'apparition d'une forme, d'un corps.

En résumé, l'axe vertical

L'essentiel réside dans l'alignement vertical de l'axe ZHI – YI – SHEN. Cet axe intérieur ne nous est pas étranger à nous ostéopathes puisqu'il fait l'objet de toutes nos attentions, c'est bien la colonne qui relie le CIEL à la TERRE.

En aidant le patient à rééquilibrer ses émotions, en lui permettant de se centrer sur lui-même (YI, la Rate représente le centre), en permettant au SHEN de communiquer avec le ZHI, la conscience réalisatrice qui se mettra alors au service du mandat céleste, le praticien permet alors au patient d'ériger sa colonne, verticale. Il peut alors commencer à vivre sa vie intérieure au-delà des conditionnements extérieurs liés à l'éducation, à la société ou à la morale. Pour un jour acquérir suffisamment de force pour agir dans ce monde en fonction de sa conscience éclairée.

à retenir_

Si l'émotion dans ses différentes formes affecte le fonctionnement de l'organe, si la peur affaiblit le ZANG Rein et en affaiblit les fonctions, l'inverse est vrai. Si le ZANG Rein est faible le courage fera défaut et des peurs apparaîtront. Ainsi en médecine chinoise pour traiter l'émotion, on traite l'organe et ses fonctions défaillantes. Ce qui se réalise au niveau du corps de préférence. Même si les chinois ont probablement inventé la psychologie, le premier objectif consiste à ancrer le SHEN au corps, à faire qu'il s'y sente bien. Ce type de traitement convient à merveille à l'ostéopathe qui maîtrise la structure.

La cohérence cardiaque

40

La cohérence cardiaque est une méthode proche de la relaxation utile dans la gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression et dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. La méthode de la cohérence cardiaque a été diffusée et valorisée par le Dr David Servan Schreiber dans son livre « Guérir ». Cette méthode permettrait de s'affranchir de certains médicaments comme les anxiolytiques ou les antidépresseurs.

La cohérence cardiaque ou la cohérence psycho-physiologique

Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et neuro-cardiologie dans les années 1990 à l'Institut Heartmath en Californie. Le travail sur la cohérence cardiaque est une approche scientifique et reconnue dont l'application apporte des nombreux bénéfices sur la santé par une augmentation des défenses immunitaires, la diminution des processus de vieillissement et du stress.

Cœur et cerveau, outils et cibles dans la cohérence cardiaque

Parmi les organes vitaux de notre organisme, le cœur et le cerveau sont certainement les plus importants dans le maintien de l'équilibre homéostatique et psychologique devant les facteurs de stress. Et ceci, grâce aux innombrables liens physiologiques et anatomiques existant entre les deux. Ainsi, à la moindre émotion, le cœur réponds par une réaction neurovégétative d'alerte (accélération du rythme cardiaque). De la même manière, des palpitations ou une augmentation des battements cardiaques entraîne une réaction psychologique de stress – l'anxiété, la peur.

Comment ça fonctionne ?

La relation biéquivoque entre le cœur et le cerveau permet le contrôle réciproque entre

les émotions et le fonctionnement cardiaque. Un état d'énervement sera apaisé par le contrôle des battements cardiaques tandis qu'une tachycardie pourra être calmée par le contrôle respiratoire (diminution de la fréquence des mouvements respiratoires par des respirations très amples). La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler son rythme cardiaque avec des techniques simples, en s'aidant de logiciels dits de « bio-feedback ». Le principe est simple : un capteur relié à l'index ou à l'oreille du sujet collecte des données biométriques (les battements cardiaques) : ces données sont ensuite traduites par le logiciel sous une forme graphique facilement interprétable. Cette visualisation des propres battements cardiaques permet un apprentissage rapide – de manière quasi-reflexe – du contrôle de son activité cardiaque par le biais de méthodes simples qui seront enseignées.

Données d'efficacité

Plusieurs études ont prouvé l'efficacité des techniques de cohérence cardiaque. Pour exemple, un essai clinique a été mené chez 38 employés américains souffrant d'hypertension. La moitié d'entre eux ont bénéficié d'un programme de contrôle des émotions par cohérence cardiaque tandis que l'autre moitié n'ont pas eu de prise en charge particulière (groupe « témoin »). Au bout de 3 mois, les personnes ayant bénéficié de la méthode de cohérence cardiaque, ont réduit non seulement leurs problèmes d'hyperten-

sion, mais aussi ont appris à mieux gérer les situations de stress, par rapport au groupe « témoin ».

COHERENCE CARDIAQUE – LA MACHINE A CAPTER LE BONHEUR

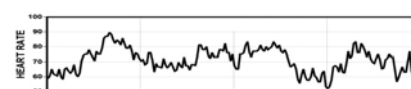
La technologie emWave : une machine à capter le bonheur et qui vous aide à en fabriquer

Comment la machine détecte que vous êtes heureux

Les recherches à l'Institut HeartMath ont montré que le facteur le plus important qui affecte le rythme cardiaque correspond à nos sentiments et nos émotions.

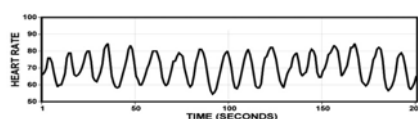
Lorsque vous utilisez les technologies emWave, vous voyez votre graphe du rythme cardiaque en temps réel.

En général, les états émotionnels liés au stress, comme la colère, la frustration et l'anxiété donnent lieu à des graphes irréguliers qui semblent erratiques: la courbe ressemble à une série de dénivelé, pics déchiquetés (un exemple de « frustration » est indiquée dans la figure ci-dessous). Les scientifiques appellent cela un modèle incohérent.



Physiologiquement, tout se passe comme si nous conduisions une voiture simultanément en appuyant sur la pédale d'accélérateur et sur la pédale de frein.

Cela crée une conduite saccadée, consomme plus d'énergie (40 fois plus pour le corps humain), et n'est pas idéal pour la longévité de la voiture. De même, l'activité physiologique, associée aux émotions stressantes, fonctionne inefficacement, épuise notre énergie et produit une usure additionnelle sur tout le système. Cela est particulièrement vrai si les émotions désagréables sont liées au stress, se prolongent dans le temps ou sont expérimentées souvent. En revanche, les émotions agréables envoient un signal très différent. Quand nous éprouvons authentiquement des émotions comme l'appréciation, la joie, la gratitude, l'intérêt pour l'autre et l'amour, notre rythme cardiaque devient très ordonné, cohérent. La courbe est lisse, formée d'ondes harmonieuses (un exemple est illustré dans la figure ci-dessous). C'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque. Il n'est pas étonnant que nous nous sentions bien quand nous éprouvons des émotions agréables – ces émotions aident réellement les systèmes physiologiques à nous synchroniser et mieux travailler.



La technologie emWave utilise un logiciel de biofeedback qui vous permet d'apprendre à contrôler consciemment les réactions de votre corps à l'aide de techniques simples et naturelles telles que la respiration, le focusing sur des émotions agréables. Les changements apportés à votre corps sont mesurés à l'aide d'un capteur d'onde de pouls branché par un module USB de votre ordinateur. Selon le système utilisé, un graphique à l'écran présente les changements que vous êtes arrivé à effectuer et mesure différentes réponses du corps telles que :

- Les activités cérébrales.
- La tension artérielle.
- La tension musculaire.
- Le rythme cardiaque

Une fois que vous avez appris à reconnaître et à contrôler vos réponses corporelles, vous pouvez utiliser le biofeedback pour améliorer des problèmes de santé, pour sortir d'un état de stress, pour améliorer votre état mental en général et votre mieux-être. Il vous permet de vous entraîner à modifier vos fonctions corporelles à volonté.

Utilisé seulement quelques minutes par jour, ce simple appareil vous aide à transformer les sentiments de colère, l'anxiété ou la frustration en

paix, plus de facilité et de clarté. Pendant que vous pratiquez avec le capteur de pouce, vous augmentez votre base de cohérence et de votre capacité à prendre en charge vos réactions émotionnelles. Santé, communication, relations et d'améliorer la qualité de vie

La cohérence rapide

1. Focalisez votre attention sur la poitrine, assez haut vers la gauche, c'est la zone du cœur.

2. Percevez votre respiration dans cette zone. Prenez bien le temps de ressentir chaque fois que vous inspirez, puis chaque fois que vous expirez, sans effort. Recherchez un confort maximum pour respirer.

3. Prenez conscience du plaisir de respirer, du confort que vous parvenez à obtenir simplement en inspirant puis en expirant. Évoquez alors un sentiment agréable ou bien pensez à une personne que vous aimez et qui vous aime. Les deux premières étapes constituent la neutralisation, les trois étapes successives forment un exercice de cohérence rapide, lequel régularise instantanément la cohérence comme l'indique l'enregistrement de la fréquence cardiaque suivant :

Il est donc possible, si l'on dispose du matériel **emWave Desktop®** (Freeze Frammer) ou **emWave 2®** pour enregistrer, de vérifier immédiatement si l'exercice est correctement fait ou non.

Ce simple exercice répété tout au long de la journée nous entraîne à savoir faire des « crises de calme » et le calme est très bénéfique à la santé, mais pas seulement. Il améliore la vigilance, la concentration ; il nous permet de mieux utiliser nos capacités intellectuelles (concentration, mémorisation, raisonnement logique) et de mieux discerner nos sentiments (ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas). Enfin le calme améliore les performances dans tous les domaines : travail, sport, relation aux autres.

En pratique, il est intéressant de faire un maximum d'exercices, répartis sur toute la journée, dans les situations habituelles de la vie, sans préparer un temps particulier pour cela. Chaque exercice ne prend que quelques secondes et s'intègre parfaitement dans les activités courantes.

La règle : un seul exercice à la fois (une focalisation sur la zone du cœur et/ou la perception de la respiration agréable dans la zone du cœur et/ou l'évocation d'un sentiment agréable), ou bideux ou trois à la suite dans n'importe quel

ordre, le plus souvent possible. Une méthode efficace est celle du « pense-bête », par exemple dessiner une croix sur sa main et pratiquer un exercice à chaque fois que je vois la croix. Tout autre « pense-bête » à condition de tomber souvent sous le regard est bien sûr tout à fait adapté.

Il existe désormais de nouveaux programmes sur le marché qui utilisent la technologie du biofeedback afin de mesurer différentes réponses du corps et leur interaction, par exemple la variation du rythme cardiaque (VRC).

La VRC calcule les variations du rythme cardiaque entre chaque battement. Aucun intervalle entre les battements n'est exactement le même et les appareils spécialisés en biofeedback calculent avec précision ces mouvements. L'analyse de la VRC est certainement le domaine de recherche qui connaît la plus grande croissance dans le domaine du biofeedback. Elle a permis jusqu'à présent la création d'une importante méthode de contrôle de notre physiologie pour combattre entre autres le stress au quotidien.

à retenir/

Il semble que le cœur soit impliqué dans le traitement et le décodage de l'information intuitive. Une fois que l'information pré-stimulus est reçue dans les systèmes psychophysiologiques, elle semble être traitée de la même manière qu'une perception sensorielle classique.

La recherche tend à démontrer que plus nous améliorons notre VRC plus nous atteignons un état de résonance entre le cœur et le cerveau. Une telle collaboration présente des bénéfices extraordinaires sur la santé, et sur l'optimisation des capacités cognitives tout en favorisant le maintien d'une attitude positive et confiante dans la vie.

Parmi ces bénéfices, on obtient, entre autres, une meilleure concentration, une plus grande intuition, un sentiment de bonheur plus grand, un état de détente et d'harmonie avec le monde qui nous entoure.

© Images et graphiques avec l'aimable autorisation de M. Claude DEGLON - président heartMath Europe francophone". © La cohérence rapide, merci d'indiquer l'ouvrage dont ceci est tiré "Cohérence Cardiaque : Nouvelle technique pour faire face au stress du Dr Charly CUNGI et Claude DEGLON Ed. Retz".

L'EFT, "deux doigts de douceur..."?



42

L'EFT (Emotional Freedom Therapy) est une technique thérapeutique de libération des émotions. Elle est Rapide à apprendre, simple à mettre en œuvre elle s'avère fort utile pour les ostéopathes par la complémentarité à leur pratique.

Sans avoir peut-être entendu parler de l'EFT, vous êtes très probablement familiarisé avec des pratiques telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques qui ont comme but le rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'être humain. L'aspect psychologique indissociable dans EFT, explique la difficulté à la classer dans une catégorie précise. On parle souvent de thérapie énergétique, ou bien de psychologie énergétique, ou encore de thérapie méridienne.

On pourrait dire que l'EFT est une version moderne de ces thérapies, née dans les années 1990, dont les plus anciennes traces remontent à plus de cinq mille ans. Les résultats obtenus sont spectaculaires sur un grand nombre de symptômes, y compris des douleurs chroniques rebelles.

Du souvenir à l'émotion

Chaque jour, nous vivons une multitude d'expériences, dès plus anodines jusqu'aux plus complexes. Toutes ces expériences sont stockées dans notre cerveau qui opère un classement en utilisant toutes les ressources de la mémoire. Ainsi, certains souvenirs ou expériences sont relégués au rang de « l'oubli », et d'autres demeurent bien présents, immédiatement accessibles. Les souvenirs conservés dans le cerveau sont accompagnés

chacun d'une émotion. Par exemple, si nous avons besoin de nous souvenir d'un nom ou d'un endroit, notre cerveau recherche dans le classeur et ramène certaines ou toutes les informations nécessaires avec les émotions correspondantes. Lorsque nous voyons une personne que nous aimons, notre cerveau accède à ces informations et il les affiche avec des bons sentiments. Si notre cerveau ne peut pas accéder à toutes les informations exactes, il les affiche de la manière la plus optimale possible. C'est pourquoi, par exemple, nous mélangeons quelquefois des noms.

Bien que notre mémoire enfouisse les souvenirs négatifs, dans le but de nous protéger, de manière à ce que cela impacte le moins possible notre existence, ceux-ci se rappellent beaucoup plus facilement à nous que les souvenirs agréables et positifs.

À chaque fois qu'un événement déclenche en nous une mémoire négative, notre cerveau nous connecte aussi à l'émotion qui s'y rattache, telle que la peur, la colère, le dégoût ou même la douleur. Ces mauvais souvenirs adressent un message d'alerte à notre cerveau et en même temps créent des émotions négatives que nous ressentons physiquement. Parce que ces messages agissent comme des impulsions électriques, ils créent des « orages d'éclairs » qui court-circuitent notre système énergétique corporel et conduisent à des blocages ou des déséquilibres. Ce sont ces perturbations qui sont à l'origine des problèmes émotionnels et des comportements négatifs.

Si nous ne libérons pas ces blocages, ils

peuvent rester verrouillés dans notre système énergétique corporel pendant des années, voire toute notre vie. Ils deviennent évidents seulement lorsque nous commençons à souffrir de symptômes tels que la peur, la colère, la faible estime de soi, la dépendance, l'anxiété ou n'importe quel comportement négatif qui nous empoisonne l'existence. Ce cycle de déclenchement sans fin renforce la croyance que nous ne pouvons pas résoudre le problème. C'est la raison pour laquelle nous entendons souvent des gens dire : « J'ai toujours cette peur en moi » ou « Je ne peux pas changer mes sentiments (ou mon comportement), c'est ce que je suis ».

Généralement, nous ne sommes pas conscients de l'origine de l'émotion ou du symptôme physique. La pensée, ou le souvenir négatif, déclenche une perturbation dans le système énergétique corporel, qui se présente sous forme de douleur psychologique, physique ou émotionnelle.

Se libérer des émotions négatives

Pendant une séance EFT, nous stimulons plusieurs points méridiens du corps tout en aidant le patient à se concentrer sur le problème à traiter. Cette action envoie des vibrations qui débloquent, ou en d'autres mots, rééquilibrent le système énergétique. Ce processus élimine la réaction excessive ou irrationnelle tout en préservant une réaction saine. Il serait bien sûr complètement aberrant de supprimer totalement une peur, la

peur étant un signal nécessaire à la survie. Ce que l'EFT traite, c'est la peur irrationnelle qui génère un comportement inapproprié. L'EFT n'est certes pas un remède universel. En outre, elle ne peut pas prétendre guérir chaque problème connu et a bien évidemment ses propres limites. En revanche, il s'agit d'une thérapie dont les développements pourraient bien ouvrir de nouvelles voies révolutionnaires de soin et de guérison.

L'EFT en pratique

Pendant une séance d'EFT, nous stimulons les points méridiens du corps en les tapotant avec deux doigts tout en répétant une phrase dont l'objectif est de nous focaliser sur le problème à traiter. La stimulation peut être réalisée par le praticien sur le patient ou bien le praticien peut montrer à la personne où et comment procéder en stimulant les méridiens directement sur lui-même. Ces points correspondent aux extrémités des principaux méridiens. Lorsque nous stimulons ces principaux méridiens, cela augmente le niveau d'énergie qui se trouve dans notre système et, plus encore, cela rétablit leur bon fonctionnement.

Une façon très simple de réaliser une séance efficace d'EFT consiste premièrement à identifier le plus précisément possible le problème (ou la cible) sur lequel le client souhaite travailler. Supposons que ce soit une douleur chronique dans l'épaule droite qui résiste aux traitements conventionnels. Posez-lui la question de savoir comment il pourrait décrire cette douleur de la manière la plus précise possible, par exemple, « comme une décharge électrique quand je bouge ». Demandez-lui ensuite d'évaluer cette douleur dans l'instant présent, telle qu'il la ressent, sur une échelle de 0 à 10, zéro signifiant l'absence totale de douleur et 10 le maximum de douleur que vous puissiez imaginer.

Puis vous allez l'aider à construire une phrase type du genre : « *même si j'ai comme une décharge électrique dans l'épaule droite quand je bouge, je m'accepte comme je suis et je m'ouvre à la possibilité de la laisser partir* ».

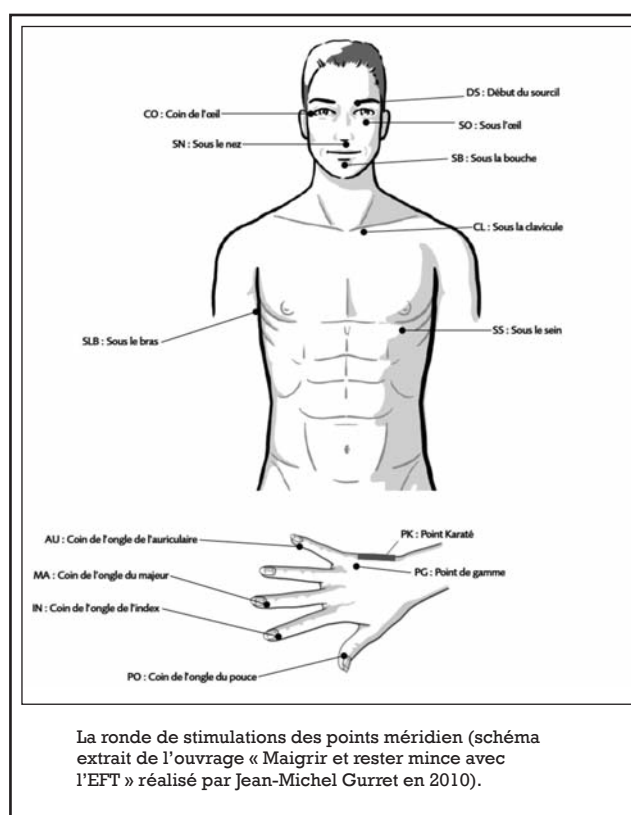
La première partie de cette phrase exploite le problème du patient et son sentiment actuel par rapport à ce problème. La deuxième partie consiste à lui demander d'accepter ce qu'il ressent et de se préparer à se libérer du problème.

Ensuite, vous l'accompagnez à stimuler le tranchant de sa main droite ou gauche en répétant 3 fois cette phrase dans sa totalité et en se concentrant sur la douleur. Puis vous stimulez (ou vous lui montrez sur vous-

demandez de respirer profondément, vous lui faites boire un peu d'eau, et vous lui demandez d'évaluer de nouveau la douleur. Si celle-ci a déjà baissé avec cette simple routine, vous continuez à travailler sur « ce reste de douleur », de la même manière que précédemment. Si rien ne se passe en ce concentrant sur la douleur elle-même, il sera nécessaire d'aller explorer les composantes émotionnelles de cette sensation. Quand a-t-elle débutée ? Que se passait-il dans la vie du patient à ce moment ? Si cette douleur pouvait parler que dirait-elle ? Ce sont quelques-unes des questions auxquelles il sera particulièrement utile de répondre pour faire avancer le travail.

Un outil qui autonomise le patient

L'avantage principal de l'EFT réside dans son efficacité lorsqu'il est correctement employé. Il est fréquent d'arriver à des résultats rapides et significatifs lorsque ces étapes sont correctement effectuées. Le deuxième bénéfice de l'EFT est de pouvoir autonomiser et responsabiliser l'utilisateur de la technique, puisque le mode d'emploi est simple à comprendre et à reproduire. C'est certainement ce qui explique le succès de cette méthode qui se développe rapidement auprès des professionnels de la santé.



même) chacun des points méridiens illustré sur le schéma ci-contre en restant concentré sur le problème.

Pour aider le patient, vous allez lui faire répéter une seule fois à chaque nouveau point méridien l'expression du problème, en l'occurrence pour notre exemple : « *cette décharge électrique dans l'épaule droite* ».

Les points à stimuler se trouvent au début du sourcil juste au dessus du nez, au coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, au niveau de la fossette du menton, sous les clavicules, à 10 cm sous l'aisselle, sous le sein, au coin extérieur à la base de l'ongle du pouce, au même endroit sur l'index, le majeur et le petit doigt (on saute l'annulaire).

Une fois cette séquence terminée, vous lui

ABRÉACTIONS ET EFT

En 1997, des chercheurs ont effectué une étude sur les abréactions. Sur les 10 000 personnes étudiées, et qui utilisaient l'EFT, seuls 20 cas d'abréaction ont été rapportés, ce qui équivaut à environ 0,2 %. Même si ce chiffre est relativement minime, soyez toujours prudent afin d'éviter les abréactions chez vous ou lorsque vous traitez un patient.

À propos du livre le crâne en ostéopathie «L'art et la Manière»

44

Depuis plus de quarante ans, notre opportunité fut d'assister à l'avènement en France des idées véhiculées par le concept crânio-sacré de Williams G. Sutherland. Des noms restent définitivement attachés à sa transmission, Denise Brooks, Albert Bénichou, René Queguiner, Francis Peyralade, Bernard Barillon (qui vient de nous quitter), Jean Berger... plus loin, Marc Bozzetto, Lionelle Issartel, Andréava Duval, Pierre Tricot, François Bel, Françoise Desrosiers, René Briend...

Nous saluons le privilège d'avoir côtoyé et rencontré des guides prestigieux. Harold Magoun, Viola Frymann, Rollin Becker, Irvin Korr, Michael Patterson, Edna Lay et autres maîtres qui ont réjoui notre existence au-delà du professionnel.

La France est un pays d'accueil et l'ostéopathie y fait moisson. Autant d'Esprits, Autant d'Ecoles.

Ces formations se jouxtent, et à leur insu, se renforcent. Ce qui peut être « perçu » comme différence dérogeant à la règle du très juste, participe à l'évolution du grand courant ostéopathique. Parfois quelque adepte confondant ses enseignements successifs commutés en idée nouvelle, ramène ou projette une variante du concept et participe à son émulation.

Dans les années 1970, avenue Kléber à Paris, au sein de l'association animée par René Queguiner et Francis Peyralade, nous fut dévotement remise la première traduction française « d'Osteopathy in the cranial field » d'Harold Magoun (2ème édition). Ce guide incontournable, légué par son auteur, fut en effet traduit en français et reproduit en une cinquantaine d'exemplaires strictement et scrupuleusement distribués aux membres de l'association. Depuis, l'enseignement du concept crânien a conquis exponentiellement sa place. Les pionniers français ont fait moisson. Nombre d'émules se sont attelés à la pratique puis à la communication selon une sensibilité propre à chacun.

Un large panel de réflexions et d'acteurs a porté le crânien au premier rang des supports de la Grande Ostéopathie, celle du « Tout ».

En analysant l'intérêt porté par les ostéopathes adeptes du concept de Sutherland, on relève de subtiles variances à cette proposition élargie, très novatrice de prise en charge du patient. Chaque adepte a pu, à partir des mêmes sources, des mêmes critères, avec les mêmes composantes, les mêmes sutures, assumer cette ouverture au M.R.P. du « mécanisme » au « liquide de lumière ».

L'incidence du concept en pédiatrie, en occlusodontie, en posturologie fait aujourd'hui largement école. C'est dans la fidélité aux origines du concept mais aussi en s'ouvrant aux lectures élargies de ses interprétations que nous nous sommes proposés de restituer notre « perception du crânien », non en confondant mais en fondant les fausses différences ayant pu être induites par la multiplicité des auteurs.

Entre la pertinence qu'exige et que cautionnent la mesure et la force de Foi en ce Mécanisme de Lumière dans le frémissement de nos mains, le temps, les modes nous portent d'une Ecole à l'autre, et ramènent selon le temps et les discours d'une tendance à l'autre. Le concept qui traite du mécanisme crânio-sacré n'est plus aujourd'hui dissocié du concept de globalité, autant que penser, « Unité de l'être », règle prépondérante en médecine ostéopathique, n'a de sens que si le

crâne intègre et participe à cette grande vie unitaire. Quant au mouvement dont il est question ici, il n'en est que le légitime finalité.

Notre ouvrage, Le crâne en Ostéopathie, l'art et la manière, s'articule en 5 livres.

Revenir à des valeurs intemporelles fut notre premier objectif.

Le premier livre nous ramène à l'alphabet, aux fondements du concept.

Il présente le mécanisme crânio-sacré d'abord dans ses cinq composantes puis selon des thèmes exposés dans une chronologie devenue courante. La symphyse sphéno-basilaire à la base du crâne, la voûte, la face... Thèmes surtout évoqués et perçus à travers un levier privilégié : la composante ostéo-articulaire du mécanisme.

Le second livre, « le nouveau-né », justifie à lui seul, par sa portée, l'intérêt de l'émergence du concept au service de la pédiatrie.

Cet acquis, cette avancée, aujourd'hui réfrénée par des règles sécuritaires, doit continuer d'interpeller la réflexion du monde médical au service du patient et surtout de l'enfant dès sa naissance.

Dans ce livre II, nous présentons des abords nuancés de la prise en charge ostéopathique du nouveau-né.

La complémentarité de ces approches nous rassemble autour d'un modèle optimisé de prise en charge de l'enfant. Il faut s'investir

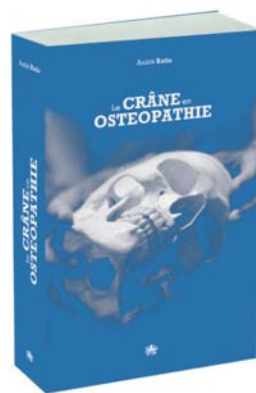
pour procurer à l'Être son meilleur devenir... un art en soi. La fin du livre II, plus conventionnelle, traite des maladies infantiles. Le livre III rebondit sur des thèmes actualisés. A partir de l'implication de l'animation de lignes de force s'édifie notre posture. Le libre mouvement, en quête de confort, gravite autour de la posture par des jeux d'équilibre.

Les lignes de force, prémices des chaînes musculo-aponévrotiques honorent au crâne le carrefour temporo-mandibulaire.

Notre édifice, à double polarité crânio-sacrée, requiert des plans régulateurs et stabilisateurs. Ces paramètres sont assumés par l'approche de grands thèmes généraux telle la considération des différents diaphragmes. Il faut enfin prendre en charge les effractions, les dysfonctions, fragilisant l'Edifice : « coup du lapin » (whiplash) ou encore une lésion tripode introduisant la lecture de translations vertébrales associant une vision plus énergétique de nos déséquilibres.

Plus loin dans l'ouvrage s'entrebâillent quelques fenêtres sur une approche diversifiée du corps. Un regard depuis le dehors ouvrant une perspective plus universelle du concept mais aussi plus métaphysique ; une vision spirituelle même du concept crânio-sacrée.

Pour clôturer le livre, en dernière partie, nous parvenons à la source, au fondement des valeurs même, édictées et héritées d'Emmanuel Swedenborg. De ces valeurs lestées du sacrum émergeront les démarches diagnostique et thérapeutique léguées par William G. Sutherland.



Je souhaite souscrire à l'ouvrage *Le Crâne en Ostéopathie* par André Ratio, à paraître à compte d'auteur durant l'hiver 2011-2012 aux prix de souscription de :

70€ au lieu de 90€ pour la version brochée, 90€ au lieu de 110€ pour la version luxe reliée.

Frais de port en supplément selon le nombre d'ouvrage (11€ par unité).

Je choisis le mode de paiement suivant :

- ☐ Par chèque à l'ordre d'André Ratio ☐ En espèces
☐ Nombre d'ouvrages

> Nom > Prénom > Profession > Adresse > Téléphone >

.....

Merci de compléter ce coupon et de le retourner à l'une des adresses suivantes :

> Dr André Ratio DO-MROF, 67 boulevard de Courcelles,
 75008 Paris • Tél. 01 47 66 89 99 - Fax 01 47 66 59 10
 > CSO, Marie-Françoise Villeneuve, 14 place Marnac,
 31520 Ramonville St-Agne • Tél. 05 62 24 36 08 - Fax 05 62 24 32 65



Joignez-vous au millier d'Ostéopathes ayant choisi la Chambre

Avec elle, soyez acteur de la construction de votre profession d'Ostéopathe et bénéficiez de prestations spécifiques adaptées à votre exercice professionnel.

*** Téléphonnez au 04 75 60 33 67.**

*** Faxer votre demande d'adhésion au 04 75 59 46 81.**

*** Télécharger le bulletin d'adhésion : www.chambre-des-osteopathes.com**

Pour information, la cotisation annuelle à la Chambre des Ostéopathes est de 140 €, en plus des frais de fonctionnement,

Elle comprend : • 1 tampon professionnel • 1 caducée millésimé • 1 carte professionnelle

• 1 inscription gratuite sur annuaire internet : osteopathe.com

L'ostéopathie au service d'enfants nécessiteux

46

« Enfants de la Buse » est une association loi 1901 qui a pour objet de fournir des soins ostéopathiques et médicaux aux enfants nécessiteux. Le principe de la prévention met la thérapie ostéopathique en avant comme un outil simple et efficace dans un contexte de désert médical.

C'est fin Novembre 2011 que l'équipe des « Enfants de la Buse » a atterri à l'île Sainte-Marie (Madagascar) pour 15 jours de consultations dans l'école primaire publique de Vohilava. 505 enfants nous attendaient.

L'aventure de l'équipe a commencé des années plus tôt sur les bancs de cours d'écoles d'ostéopathie, avec les questions classiques des étudiants à savoir : « Quelle est la place de l'ostéopathie dans l'éventail thérapeutique ? Quels sont les intérêts et limites de notre profession ? Que ressentons-nous réellement aux bouts de nos doigts ?... » Des années plus tard, au bord de l'océan indien, après quinze jours de traitements intenses, nous avons pu reprendre notre conversation. Nous venions de vivre une expérience étonnante, qui nous a permis de répondre, en partie, à nos interrogations.

LES ENFANTS DE LA BUSE

Nous avons vu 505 enfants de 3 à 13 ans. L'objectif de la mission des « Enfants de la Buse » est de voir en consultation tous les enfants de l'école, quelque soient les problèmes médicaux existants. Cette action devra se renouveler au minimum une fois par an, pour mettre en place une assistance médicale préventive durant la scolarité en primaire par le biais de l'outil ostéopathique. L'association aimerait à terme pouvoir étendre ce projet à l'ensemble des enfants scolarisés sur l'île. Nous étions quatre ostéopathes et un médecin urgentiste, indispensable pour traiter les pathologies nécessitant un traitement médi-

camenteux, et confirmer si besoin un diagnostic différentiel et/ou d'exclusion. Les enfants de l'île souffrent de troubles médicaux rarement rencontrés dans nos cabinets en France : malnutrition, déshydratation chronique, carence alimentaire, paludisme, traumatismes orthopédiques non traités (fractures mal réduites), plaies infectées, teignes et autres mycoses. Ces enfants n'ont pas accès aux soins, ils sont durs, forts, courageux. Leurs regards ne sont pas ceux des enfants du même âge, d'ici. Leurs regards vous disent : « je me méfie de toi, je sais me débrouiller seul ! ».

Face à certains de ces regards, vous devez baisser les yeux. Comme nous l'avions prévu notre approche a été plus générale, allant du traitement ostéopathique au soin infirmier si nécessaire. La mission a été un succès. Les autorités locales nous renouvellent leur confiance et nous mettons dès maintenant en place la prochaine étape du projet. Vous trouverez dans le doc 2 les principaux traitements fournis. Pour plus d'information retrouvez-nous sur le site www.lesenfantsdelabuse.org.

La mission a été un succès. Les autorités locales nous renouvellent leur confiance et nous mettons dès maintenant en place la prochaine étape du projet. Vous trouverez dans le doc 2 les principaux traitements fournis. Pour plus d'information retrouvez-nous sur le site www.lesenfantsdelabuse.org.

GENESE D'UN PROJET

La mission qui a eu lieu est le résultat d'un long travail de mise en place d'une part, de réflexion importante sur notre profession

d'autre part et enfin, de nombreux moments forts qui définissent la raison de notre métier.

Au départ tout commence, comme toujours, par une belle histoire d'amour. Je suis très attaché à Madagascar, où j'ai passé moitié de ma vie. A chaque séjour sur place je suis consterné du peu d'aide qui est fournie aux enfants. Tout est parti de là. Encore en formation ostéopathique, mais déjà professionnel de santé comme mes camarades, je lance le projet de venir en aide aux enfants malgaches. L'étudiant est un être

spontané, ils ont tous dit oui. Les années sont passées, chacun avançant dans sa vie professionnelle, jusqu'au jour où j'ai prévenu tout le monde que l'association était lancée. Les financements en cours de recherche et les accords avec les

autorités locales obtenus, il ne me manquait plus que l'équipe. Quatre praticiens, ayant tous travail et famille, ont répondu la même chose « oui » sans calcul, sans réflexion malgré l'énorme intervalle de temps écoulé entre l'accord solidaire étudiant et l'engagement professionnel d'aujourd'hui.

Oui n'est pas si simple à verbaliser, c'est un choix réel et réfléchi, c'est l'un des aboutissements de notre métier. Oui, je veux bien venir en aide aux autres, oui, c'est le but de ma démarche thérapeutique.



Synio



L'équipe avec quelques enfants. De gauche à droite :
M.L'hospitalier ; T.Vezin ; A.Bedouet ; MF.Bajolet-laplante ; F.Ulmer.

REVENIR À L'ESSENTIEL

Nous sommes partis fin novembre 2011. Quand vous vous retrouvez à la descente d'un avion sous 30° avec 505 enfants qui vous attendent les questions se bousculent dans votre tête. L'accueil a été chaleureux et simple, comme si tout cela était logique, normal. Déjà bouleversé par l'engagement de mes camarades, j'ai été secoué par cet accueil, encore une fois sans calcul, qui semblait juste exprimer une suite logique à nos parcours. A 7H30 le lundi matin nous avons commencé par la levée de drapeau, les discours officiels devant les enfants et leur famille, c'était un moment fort, intense et digne. Nous prenions conscience de l'espoir, désormais lourd à porter, que tous ces gens mettaient en nous.

Les enfants de l'école sont beaux, excités par la curiosité, nerveux...comme nous. La langue, la culture, le rapport à la santé et aux corps, les pathologies rencontrées ont bloqué toute approche habituelle de notre travail. Il nous fallait repenser notre approche traditionnelle du patient.

Passé le premier instant de la rencontre, le

premier « bonjour » maladroit dans un échange de regards inquiets et curieux, l'interrogatoire rendu absurde et sans réponse, la recherche fébrile dans un petit carnet de santé vide (souvent acheté la veille pour ne pas venir les mains vides), les consultations se sont enchaînées comme si nous étions sur nos lieux de travail habituel, avec des patients connus.

Nous avons tous réagis de la même manière : sans en parler au préalable, n'ayant ni la certitude d'un support médical, ni la conversation rassurante avec l'enfant et les parents, nous avons fait confiance à nos mains.

Nous pouvions enfin répondre, tout au moins en partie, à nos interrogations anciennes. Nous étions là pour soigner, nous espérons même avoir guéri, dans quelques cas, comme l'a dit Alain Cassourra. Car nous avons découvert que la vraie limite à notre profession n'est pas la technique, mais l'écoute que nous fournissons aux patients. Que pouvions-nous faire d'autre avec ces enfants que de poser nos mains et écouter ce que leur corps avait à dire. Ce n'est pas si simple en réalité d'accepter d'entendre l'au-

tre. C'est l'essence même de notre métier que nous vivons, même si parfois nous l'oublions dans la spirale de notre vie quotidienne. Quand le verbal est absent, il reste notre sourire pour accueillir, notre œil pour percevoir et le toucher, notre toucher si particulier pour apaiser. Il ne faut pas avoir peur de s'accorder avec l'autre, d'attendre le début de l'échange tissulaire, d'oser sentir, et laisser les mains converser avec les tissus. Nous palpons les muscles, accordons les dysharmonies, équilibrons les tensions et nous donnons corps et vie à l'invisible que représente le monde de la sensation, alors ne gâchons pas l'émotion d'un traitement ostéopathique. Car c'est bien d'émotion que nous parlons.

DON DE SOI

Et des émotions nous en avons eu plein les yeux, patients comme praticiens. Soulager les suites d'une fracture d'avant bras, traiter les adhérences laissées par les cicatrices de morsures de requin ou de chien. Je me rappelle d'un enfant dont le bilan du crâne était impossible à cause des multiples abcès

infectés qu'il avait sur la tête. Après 5 jours d'antibiothérapie il est revenu en souriant faire sa consultation. Je me rappelle aussi leur courage, face à leur douleur, avec toujours la même réponse à nos questions « ça va très bien merci beaucoup ». Je me rappelle d'une enfant en pleurs qui avait peur de venir s'allonger sur la table. Puis au fur et à mesure du traitement, un soupir, une inspiration plus longue que les autres, un regard rêveur, elle s'est endormie étonnamment confiante et abandonnée entre les mains de Fabien. Il est resté longtemps à la regarder, en la tenant dans ses bras et n'osant plus la réveiller, sa maman à coté d'elle. Elles (la mère et l'enfant) étaient bien, il ne savait pas comment stopper sans brusquerie cet instant. Combien de fois ai-je vu Marc rire avec les enfants à la fin d'un traitement, tous les deux heureux de s'être rencontrés, d'avoir partagé ensemble un moment d'intimité.

Tous les jours nous avons vécu de beaux moments, tous les soirs nous avons partagé notre enthousiasme, notre fierté et notre redécouverte de la raison fondamentale d'un métier de santé : fournir l'aide nécessaire à l'autre, faire un peu don de soi.

Le jour du départ, il y a eu de nouveaux des discours. Les enseignants et responsables de la circonscription scolaire nous ont remerciés, non par des phrases polis et plates, mais plutôt en ayant conscience de l'effort d'avoir monté cette mission et avec l'espoir de nous revoir vite. Les enfants nous ont offert un «Lamba», tissu traditionnel de la région, et sont venus nous remercier et nous embrasser. Personnellement je n'ai pas fait de discours, je n'y suis pas arrivé, trop ému. Nous étions deux à pleurer, l'émotion était un peu au dessus de mes capacités. Les malgaches ne montrent pas leur émotion, ils étaient étonnés de me voir pleurer. Cela n'a pas créé de malaise, au contraire cela a fait prendre conscience à tout le monde des quinze jours passés ensemble.

Au moment de partir, la directrice de l'école m'a dit « tu regardes trop fort, rentre et reviens bientôt »,



Bernadette inquiète avant le soin

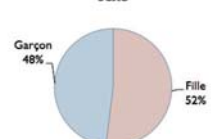


Savioline après des soins sur des abcès collectés

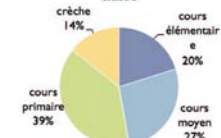
Premiers résultats

Profil des enfants consultés

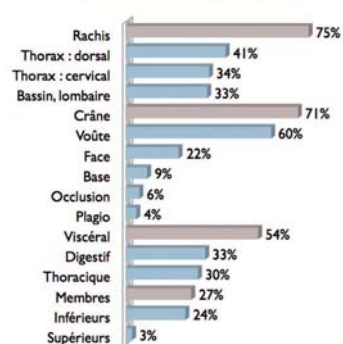
sexe



classe



Traitements ostéopathiques



Feng Shui

Hélène WEBER _ Maître de Feng Shui

49

La salle d'attente

La salle d'attente est généralement une pièce tranquille, familière après une première visite, moins quand on y rentre pour la première fois.

C'est une pièce essentielle pour les patients, un espace de préparation mentale aux soins, qui souvent est imprégné d'un silence plus ou moins angoissé.

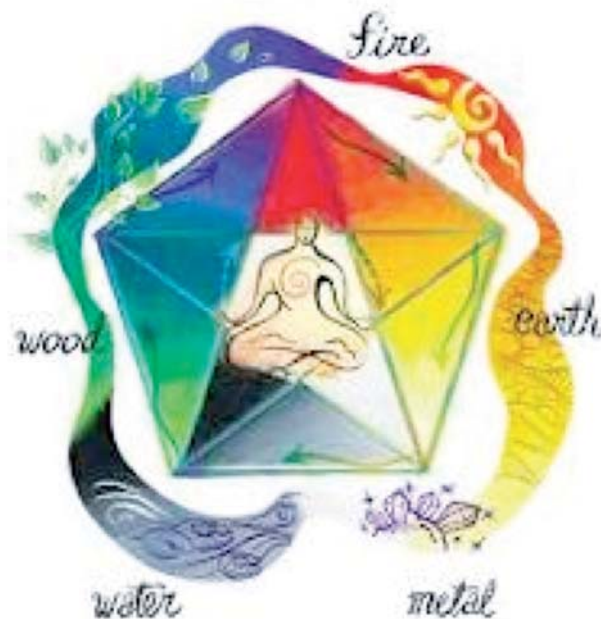
Etant donné que cette pièce doit apporter une énergie YANG (c'est à dire active) cette atmosphère feutrée et inhibée ne convient pas forcément à l'équilibre énergétique enseigné par le Feng Shui. La lumière, l'espace, l'animation, vont mieux répondre à l'harmonie recherchée et nécessaire.

la lumière

La salle d'attente doit être bien éclairée, si possible par des fenêtres ouvrant sur un large espace. Si tel n'est pas le cas, il pourrait être très utile de consulter un éclairagiste. L'éclairage artificiel peut (et cela est suffisant pour un meilleur équilibre Feng-Shui) transformer n'importe quel espace sombre en un lieu convivial.

En ce qui concerne les couleurs de la pièce, faites-vous plaisir et choisissez ce que vous aimez. Un principe de base doit toutefois être respecté : les couleurs sombres sur les murs sont uniquement réservées aux salles d'attente très lumineuse. Par contre, les teintes pastel conviendront à toute salle d'attente.

Accrochez des tableaux aux murs ! Les objets d'art amplifient les énergies positives.



l'animation

Un poste de radio qui diffuse de la musique paisible, ainsi que des images agréables qui passent sur un écran serviront d'animation.

l'espace

Recherchez à ce qu'un minimum d'espace entre les sièges soit préservé pour permettre la circulation libre des énergies. Faites en sortes que vos fauteuils ou canapés soient disposés les uns en face des autres afin de conserver une bonne harmonie. Ne les placez pas dos à une porte. Si possible adossez-les à un mur.

Évitez de surcharger la pièce avec des meubles lourds ou des objets imposants.

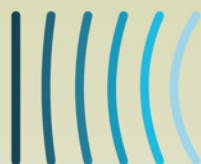
Disposez des plantes hautes à larges feuilles dans les coins de la pièce. Elles développent la croissance et le renouveau et dynamiseront ainsi l'énergie de votre salle d'attente.

la forme de la pièce

Pour être favorable à la circulation du flux énergétiques, la salle d'attente doit être carrée ou rectangulaire, toute autre forme étant proscrite. La forme triangulaire favorise la présence des énergies négatives et du stress. L'on peut éventuellement modifier la forme et couper la partie la plus pointue en faisant un placard. Et comme le triangle accentue l'élément feu, évitez d'associer à une salle d'attente de cette forme la couleur rouge.

La forme en "L" pourrait être facilement transformée en 2 petits points d'animation. Une salle d'attente en "couloir" est un couloir et ceci perturbe la circulation du Qi, cas auquel essayez dans la mesure du possible de ne pas faire attendre vos patients.

Au prochain numéro pour la rencontre Feng-Shui concernant l'aménagement de votre bureau.



Ostéopathe du Sport®



Améliorez votre compétence par la formation :

Ostéopathe du Sport et Urgence en cabinet **Osteodusport.com**

Formation Continue Agréée –

Faculté des Sciences du Sport de Montpellier – 3 modules de 3 jours.

Pour tous renseignements : www.osteodusport.com

e-mail : info@osteodusport.com

Par courrier : ORAMIS « Le Payoursel » 26120 Ourches

Par Téléphone : 04 75 25 53 93 Par Fax : 04 75 59 46 81

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

**Abonnez-vous au seul magazine professionnel des thérapeutes
des médecines naturelles**



4 NUMÉROS
1 AN D'ABONNEMENT

19€
seulement
PRÈS DE 50 %
DE RÉDUCTION

Le premier
magazine qui aide
les thérapeutes
à mieux gérer
leur activité.

Oui, je profite de l'offre spéciale découverte

Je m'abonne 1 an, soit 4 numéros, à *Profession Thérapeute* pour 19 €
seulement au lieu de 32 €, soit près de 50 % d'économie.

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

..... Code postal :

Ville :

E-mail :@.....

Je règle par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de *Profession Thérapeute*

Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Profession Thérapeute, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.

BZ02



Formations en ostéopathie
pratiques et innovantes.

Complément indispensable
aux techniques ostéopathiques

FORMATIONS	INTERVENANTS
<i>TOG - Traitement Ostéopathique Général ou les Routines Complétées</i>	<i>Jean François Cauver</i>
<i>Automatiser les changements avec l'hypnose</i>	<i>Kevin Finel</i>
<i>Ostéopathie Axiale</i>	<i>Jean-François Milcent</i>
<i>K-Taping Ostéo</i>	<i>Olivier Magnier</i>
<i>Reboutement ou Ostéopathie Ancestrale</i>	<i>Thierry Dentant</i>
<i>Méthode de Facilitation Conjonctive Globale</i>	<i>Thierry Dentant</i>
<i>Les 4 médecines douces de la Biosanté</i>	<i>Patrick Hoor</i>
<i>Les bases fondamentales de la nutrition</i>	<i>Martine Cotinnat</i>
<i>Médecine par les ventouses</i>	<i>Daniel Henry</i>
<i>Plus de renseignements et inscriptions.</i> <i>Par internet : www.formatosteo.fr - Par téléphone : 01 44 52 59 40</i>	

BULLETIN D'ABONNEMENT

Imprimez, découpez, remplissez et envoyez votre bulletin d'abonnement accompagné de votre chèque à l'adresse suivante :
LMO Editions 23 rue du Sentier 75002 Paris



**-20% de réduction
sur votre abonnement
papier valable
jusqu'au 1^{er} avril 2012**

☐ Oui je souhaite bénéficier de l'offre spéciale de lancement du nouveau magazine
Le Monde de L'Ostéopathie
au prix de ~~58€~~
les 4 numéros au lieu de ~~72€~~
104€ les 8 numéros au lieu de ~~130€~~

**-30% de réduction
sur votre abonnement
numérique valable
jusqu'au 1^{er} avril 2012**

☐ Oui je souhaite bénéficier de l'offre spéciale de lancement du nouveau magazine
Le Monde de L'Ostéopathie
au prix de ~~38€~~
les 4 numéros au lieu de ~~51€~~
64€ les 8 numéros au lieu de ~~92€~~

☐ Je souhaite simplement
recevoir 1 seul numéro
du magazine

Le Monde de L'Ostéopathie :

- ☐ En version papier à 20 €
- ☐ En version numérique à 15 €

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Mail (obligatoire) : _____ @ _____



☆ ☆ ☆
LABORATOIRE
LESCUYER®

Compléments Alimentaires Naturels

FORMATIONS THEORIQUES ET PRATIQUES

Accompagnez votre conseil grâce à la Micronutrition



A la pointe de l'actualité micronutritionnelle, la gamme de compléments alimentaires proposée par le **Laboratoire LESCUYER®** est largement reconnue et conseillée par de nombreux **ostéopathes**.

■ Notre vocation

En 1994, le **Docteur Jean-François LESCUYER** - Médecin pratiquant les médecines naturelles : Homéopathie, Phytothérapie, Nutrithérapie - crée avec son épouse le **Laboratoire LESCUYER®**.

La vocation du Laboratoire : "Proposer des **solutions santé de haute qualité biologique**, conçues de manière rigoureuse avec des **ingrédients d'origine naturelle** et répondant au principe de **synergie**".

■ Notre engagement qualité

Nos produits répondent à un **niveau de qualité supérieur** car nous mettons en place, au sein du Laboratoire, des **procédures strictes et rigoureuses** à chaque étape depuis la conception jusqu'à la commercialisation.

Des études cliniques de haute méthodologie sont réalisées sur nos compléments alimentaires.

Notre démarche innovante, associée à une **éthique rigoureuse**, se traduit par la mise sur le marché de plus de **60 compléments alimentaires adaptés, reconnus et conseillés** par de nombreux professionnels de santé.

■ La qualité des conseils et de l'information

Notre équipe médico-scientifique (médecins, docteurs ès Sciences, pharmaciens, diététiciens), met toute son expertise au service **des professionnels de santé pour vous former de manière continue**.

Nous vous proposons **des formations théoriques et pratiques en micronutrition, adaptées à vos besoins** :

- **Formation** approfondie sur les 3 piliers de la santé et les 4 piliers de la micronutrition.
- **Réflexion** à propos du rôle de la micronutrition sur les dysfonctionnements de l'organisme.
- **Echanges** sur les cas pratiques les plus fréquemment rencontrés au cours de vos consultations.

Rejoignez-nous en remplissant le bulletin d'inscription ci-dessous (nombre de places limité) et en le renvoyant à l'adresse :

LABORATOIRE LESCUYER® «Les Rendez-vous de la Micronutrition»
BP 33 - 17442 Aytré Cedex

Les Rendez-vous de la Micronutrition

Gratuits, réservés aux professionnels de santé

☆ ☆ ☆
LABORATOIRE
LESCUYER®

Compléments Alimentaires Naturels

BP 33 - 17442 AYTRE CEDEX

Tél. : 05 46 56 30 48

Fax : 05 46 56 71 50

www.laboratoire-lescuyer.com

formation@laboratoire-lescuyer.com

Je souhaite participer à la journée Formation Produits de 9h à 17h30*

☐ **PARIS** - Vendredi 13 Avril 2012**
Hôtel Bedford - 75008 Paris
Module 1 - Les bases de la Micronutrition : préceptes et outils.

☐ **NICE** - Vendredi 20 Avril 2012**
Hôtel West-End - 06001 Nice

☐ **MONTPELLIER** - Vendredi 1^{er} Juin 2012**
Domaine de Verchant - 34000 Montpellier

☐ **METZ** - Vendredi 15 Juin 2012**
Hôtel La Citadelle - 57000 Metz

☐ **PARIS** - Samedi 14 Avril 2012**
Hôtel Bedford - 75008 Paris
Module 2*** - Pour aller plus loin : la Micronutrition en consultation.

☐ **MARSEILLE** - Samedi 21 Avril 2012**
New Hôtel of Marseille - 13007 Marseille

☐ **TOULOUSE** - Samedi 2 Juin 2012**
Hôtel Mercure Golf de Seilh - 31840 Seilh

☐ **STRASBOURG** - Samedi 16 Juin 2012**
Novotel Centre Halles - 67000 Strasbourg

☒ Je joins un chèque de caution d'une valeur de 80 € avec mon bulletin d'inscription (libellé à l'ordre du «Laboratoire LESCUYER» et restitué le jour de la formation).

Nom : Adresse :

Prénom : Ville :

CP : E-mail : Tél. :

Activité :

*Déjeuner inclus. **Inscription avant le 30 Mars 2012 (PARIS), le 6 Avril 2012 (NICE, MARSEILLE) et le 11 Mai 2012 (AUTRES VILLES).
***Nécessite d'avoir déjà suivi une de nos formations, le Module 1, ou d'avoir des bases en Micronutrition.